GUGLIELMO BUCHAN

DA UN PROFESSORE IN MEDICINA

TOMO I

ACCADEMIA DI MEDICINA DI TORINO

MEDICINA DOMESTICA

O SIA

TRATTATO COMPLETO

DI MEZZI SEMPLICI PER CONSERVARSI IN SALUTE
IMPEDIRE E RISANARE LE MALATTIE

OPERA UTILE E ADATTATA ALL' INTELLIGENZA
DI CIASCUNO

DI GUGLIELMO BUCHAN

MEDICO DEL COLLEGIO REALE DI MEDICINA
DI EDIMBOURG

TRADOTTA DALLA SESTA EDIZIONE INGLESE IN LINGUA
FRANCESE CON MOLTE AGGIUNTE
ED ANNOTAZIONI

DAL SIG. DUPLANIL

E DALLA SECONDA EDIZIONE FRANCESE
NELLA LINGUA ITALIANA

DA UN PROFESSORE DI MEDICINA

TOMO I.

IN PADOVA, MDCCLXXXIII.

CON LICENZA DE' SUPERIORI, E PRIVILEGIO.

Valetudo ſuſtentatur notitia ſui corporis ; & obſervatione, quæ res aut prodeſſe ſoleant, aut obeſſe ; & continentia in victu omni atque cultu, corporis tuendi cauſa ; & prætermittendis voluptatibus, &c. Cicer. de Offic.

LO STAMPATORE
A CHI LEGGE.

IL titolo ſolo di queſto libro avrebbe baſtato a renderlo caro. Il nome di MEDICINA DOMESTICA ſpiega di qual intereſſe poſſa eſſere nelle famiglie. Il ſentirſi di ſalute ſconcertata, l'eſſere attorniato da una famiglia infermiccia, il vedere il ſuo amico, il ſuo ſimile oppreſſo da male turba la tranquillità dello ſpirito, mette rammarico, e cagiona più o meno di danno reale. Qualora ci ſentiamo malati, facciamo ricorſo al Medico. Egli ſi ſtudia di procurarci la ſanità perduta. Ma non l'abbiamo in tutti i tempi preſente; manchiamo ad ogni tratto di regola; ſiamo tutto giorno incerti ſu ciò, che più ci giova o nuoce, ſu quel che abbiamo o non abbiamo da fare, nè ſappiamo come decidere in noſtro favore. Se ſiamo colti da malattia, ſappiamo noi indicare al Medico gli errori del noſtro modo di vivere, la natura de' noſtri incomodi? No certamente: non ne abbiamo cognizione baſtante. Dunque qual dubbiezza ſarà per lui? quale danno per noi? E ſe egli non ſia paziente abbaſtanza per interrogarci ne' modi convenienti, ſe non abbia perſpicacia ſufficiente per intenderci, capacità neceſſaria per diſtinguere le differenze dello ſtato noſtro infelice; qual utile ne ritrarremo, quale danno anzi non ne deriverà a noi ſteſſi? Per la qual coſa ſi vede apertamente che ab-

biamo biſogno d'una guida continua, che ci conduca con ſicurezza dietro i giorni di noſtra vita, e d'iſtruzioni per diſcernere lo ſtato attuale della ſalute noſtra. Di tanto ſembra baſtante il Libro, che preſentemente ſi offre al Publico colle ſtampe. E' vero, che tra le mani di tutti ne vanno degli altri: ma è vero altresì, che queſto ſi eſtende a coſe maggiori. Poichè oltre le regole utili a far fronte ai mali brevi e impetuoſi, porge eziandio l'iſtruzioni neceſſarie per domare i mali lunghi e lenti; dirige ed ammaeſtra gli uomini d'ogni claſſe ſulla condotta più ſalubre per preſervarſi dalle moleſte conſeguenze delle loro occupazioni e meſtieri; avvertimenti, de' quali mancano gli altri libri ſcritti ſu tale propoſito. Al rifleſſo di sì fatti vantaggi parve, che una Traduzione di queſt'Opera ſarebbeſi accolta con lieta fronte dai noſtri Italiani. Quindi ſi è cercata perſona intendente dell'arte, che la recaſſe in noſtra lingua con tutta l'eſattezza, e in modo tale che il Publico ne reſtaſſe pago e contento. Circa il merito di queſta Opera tutti i Medici ſi accordano a riputarla degna di pregio; ogni perſona n'è a queſt'ora pienamente informata; ne anno parlato replicatamente tutti i Giornali, ogni foglio periodico, e tutti con una ſtima eguale. Lo ſteſſo Sig. Tissot nella Pref. della ſeſta ediz. dei ſuoi *Avviſi al popolo* ſi eſprime così: „ Dopo la publicazione di queſt'Opera ne ſono comparſe moltiſſime altre dello ſteſſo genere in differenti lingue, ec.... Io non farò parola di alcuna, eccetto che d'un'Opera Ingleſe, che merita

„ veramente d'eſſere diſtinta: l' Autore è il Sig. „ Buchan Medico di *Edimburgo*, il quale ſot„ to il titolo ſemplice di Medicina Dome„ stica ha riunito un grandiſſimo numero di „ verità utili ſulla conſervazione della ſalute, „ e ſopra le malattie tanto acute che croni„ che. Io reputo queſt' Opera come uno de' „ buoni Trattati di Medicina, che abbianſi.„ In prova di ciò abbiamo veduto nel corſo di breve tempo comparire ſei Edizioni di queſt' Opera nell' Inghilterra, e due in Francia. Nell' atto d'accingermi a queſta impreſa, ho veduto abbracciarſi la ſteſſa idea da altri in Italia. Queſto penſiero era atto a conſolarmi, confermando il mio; ma potea inſieme ſconſolarmi, ſe ſi foſſe trattato d'altro libro che di quello, di cui per il pregio, per l'utilità, per l'eſempio d'altre nazioni, ſaranno poco due Edizioni per l'Italia. Se non che queſte due Edizioni d' Italia poſſono riputarſi diverſe l'una dall' altra; eſſendo quella fatta altrove tratta dall'originale Ingleſe; la noſtra dalla verſione Franceſe del Sig. Duplanil. Parrebbe veramente, che quella tratta dall' Ingleſe doveſſe preferirſi a queſta; ma quando riflettaſi che queſta contiene eſattamente tutte le verità e gli ammaeſtramenti del Sig. Buchan, e di più le maſſime e le dottrine del Sig. Duplanil, ſi vede che la Traduzione dal Franceſe ha un pregio maggiore ſopra quella fatta dall' Ingleſe. Di fatti queſto dotto Medico ha talmente maneggiata ed arricchita l'Opera del Sig. Buchan, che tra le ſue mani ha ella acquiſtato non ſolo delle perfezioni nuove, ma una forma eziandio

molto diverſa e più comoda. Non v'è Capitolo, non v'è Paragrafo, non Articolo, cui non abbia Egli aggiunto qualche coſa di nuovo. Ad ogni paſſo s'incontrano dei ſentimenti di queſto dotto Traduttore, che riſchiarano ed agevolano la ſtrada ad ogni uomo il più ignaro di Medicina. Laonde ſi può dire con franchezza, che in un'Opera ſola ſono rinchiuſi i vantaggi di tutte e due. Non ſi può negare, che alcune note Franceſi a prima viſta ſembrano ſuperflue; ma eſaminate con attenzione ſi trovano tutte di qualche utilità. Alcune ſono utili ai Medici, altre a quelli che non eſercitano l'arte. Quindi non ſi potevano ſollevare gli uni del ſuperfluo, ſenza defraudare gli altri del neceſſario: giuſto motivo di ſeguire a punto le traccie del Sig. Duplanil; tanto più che la ſua fatica ha riſcoſſo gli elogi ſinceri dell' Autore Ingleſe. Le note ſu i coſtumi ed abuſi di Francia ſervono di confronto ai noſtri, e di lume ai Viaggiatori che là ſi portano, per evitare gl'inconvenienti di sì fatte coſtumanze. Il Dizionario Botanico, ſebbene appaja una pura curioſità, può riuſcire in molti incontri aſſai vantaggioſo. Le perſone, che abitano in campagna, e che non poſſono avere gli Erbolaj pronti, ſchiveranno ogni equivoco dannoſo, qualora vogliano conſultare queſto Dizionario. Non s'è voluto per ultimo fare aggiunta veruna coll'oggetto di adattare queſt'Opera alle coſtumanze, e agli uſi d'Italia. Si ſarebbe inutilmente accreſciuta la mole del libro, e recato del tedio al Lettore. Tutto giorno ſi traducono, e ſi riſtampano dei libri foraſtieri di Me-

dicina Pratica ſenza nè aggiungere, nè togliere di quel che anno ; e pure ſi leggono e ſi pregiano dai noſtri Medici . Si vedono dei caratteri, e dei genj quaſi infiniti tra i noſtri ſteſſi Italiani ; lo ſteſſo ci conviene ſupporre dei loro temperamenti , per i quali ſe ſi voleſſero ſtabilire delle regole particolari, è da credere, che converrebbe ridurle al numero immenſo degli individui , ai cui biſogni ſi aveſſe a provvedere . Chi mai ſupporrebbe queſto per poſſibile a dirſi in un libro ? Biſognerebbe avere una cognizione perfetta degl' individui non ſolo eſiſtenti nella nazione , ma di quelli ancora che aveſſero un giorno ad eſiſtere . Così è che queſte varietà di nazione a nazione non fanno differenza veruna . Dunque non v' è che una Medicina generale , che ſi poſſa inſegnare , e l' eſperienza ſola dee adattarla ai caſi particolari . E qualora ſi tratti d' una tal malattia , lo ſteſſo è che ſi diſcorra di queſta in Inghilterra, in Francia , o in Italia ; poichè ſe queſta variaſſe , non ſarebbe più la ſteſſa , e in conſeguenza ſi cangierebbe il ſuppoſto . Gli ſteſſi rimedj , che ſi ſono ſcoperti utili in un luogo, ſi ſono poſcia adottati da tutte le altre nazioni . E ſe ſi ſono in progreſſo ritrovati inutili da alcuna delle nazioni , che li praticò dietro gl' inſegnamenti dell' altra , fu ſempre ſegno che furono eſaggerati dai primi . Il fatto conferma queſta opinione . Nei tempi addietro gli ſteſſi Ingleſi venivano ad apprendere la Medicina dagl' Italiani , ed al preſente alcuni dei noſtri Medici vanno ad impararla da eſſi . Nè quelli certamente ſaranno venuti ad apprendere

una Medicina Ingleſe in Italia, nè i noſtri Italiani anderanno a ſtudiarne una Italiana in Inghilterra. Dunque non reſta a dire ſe non che queſta Scienza non è che generale, cioè che i ſuoi precetti ſi adattano ad ogni luogo. Quindi vano era il biſogno di ridurre queſto libro alla natura del clima noſtro; e ſe altri dopo averlo promeſſo non l'anno eſeguito, è da credere, che ſi ſieno alla fine accorti, che queſto ſarebbe ſtato lavoro almeno inutile. E' vero, per quanto ſi dice, che Celso ebbe ad eſprimerſi, che altro è fare la Medicina in Roma, altro è farla in Egitto, altro in Inghilterra, ed altro in Francia, e che Baglivio ripeteva *Scribo in aere Romano*; ma i loro ſcritti ſi adoperano anche al giorno d'oggi ſenza variazioni, e credo beniſſimo, che tutti e due non altrimenti avrebbero ſcritto, ſe foſſero viſſuti in tutto altro luogo fuori di Roma; giacchè ſiamo aſſicurati dai Medici, che ambedue ricopiarono e confermarono le maſſime d'Ippocrate, che pure eſercitò la Medicina nella Grecia. Reſterebbe ora qualche coſa a dire di preciſo e di ragionato ſull'utile economia ed ordine di queſt'Opera; ma i due diſcorſi preliminari dell'Autore Ingleſe, e la Prefazione del Traduttore Franceſe baſteranno per eſibirne un'idea ſufficientiſſima. Tutto queſto parve neceſſario di eſporre, per ſignificare al Publico il riſpetto con cui ſi preſenta queſta Edizione, ſulla luſinga di conſeguire dal diſcretiſſimo ſuo giudizio, ſe non applauſo, almeno corteſe compatimento.

AVVERTIMENTO

DEL TRADUTTORE FRANCESE.

IO non imprendo a formare l'elogio dell'Opera, di cui do la Traduzione. L'utilità pubblica n'è il ſolo ſcopo; e il titolo di Medicina Domestica la enuncia vantaggioſa abbaſtanza. Il Lettore deciderà, ſe foſſe poſſibile di meglio adempiere a ſiffatto oggetto, qualora conſideri, che l'Autore nelle ſue ricerche e nelle ſue oſſervazioni abbraccia tutti gli uomini, che compongono le differenti claſſi della ſocietà, e quel che non è di niente minor momento, ch'ei s'è ſingolarmente occupato ſulla ſalute di quella claſſe prezioſa, che la ſua oſcurità rende troppo negletta, e che per ciò ſteſſo poſſede agli occhi dell'umanità vieppiù di diritto di eſigere da noi tutto ciò, che vale ad illuminarla intorno alla ſua conſervazione.

Incoraggito da viſte sì nobili, ed animato da un zelo pari a quello del Sig. Buchan, oſo ſperare che queſta Traduzione, che mi ſono ſtudiato di render fedele, non andrà ſoggetta a veruna di quelle contraddizioni, che fanno pentire un oneſto uomo di averſi affaticato pel bene de' ſuoi ſimili.

Lungi dall'eſſermi arreſtato per ſiffatto oſtacolo, mi ſono compiaciuto a perſuadermi, che la barriera, la quale ſembrava frappoſta tra l'uomo e l'arte che dee riſanarlo, più non abbia de'ſoſtenitori intereſſati a difenderla contro coloro, i quali ſi occupano daddovero ſul ben eſſere de'loro compatriotti; e a tenore di queſta perſuaſione niente ho paventato di concorrere

alla diſtruzione de' pregiudizj, che impediſcono alla Medicina di eſſere acceſſibile e popolare.

Non ho dunque contribuito alla promulgazione dell'Opera del Sig. Buchan ſe non perchè io mi credo aſſai convinto per lo ſtudio degli eventi e della Storia della Medicina che queſt' arte farebbe de' progreſſi meno rapidi, ſe coloro, che la eſercitano, ſi recaſſero ſempre a loro merito l'avere delle riſerve contrarie al vantaggio della ſocietà.

Tuttavolta ſe rimaneſſero ancora de' dubbi ſopra la ſincerità delle noſtre intenzioni, e ſui preciſi doveri di coloro, che per profeſſione ſi dedicano al ſollievo dell'umanità; ſi conſultino le ragioni ſaggie e perſuaſive, ſu cui l'Autore ſi appoggia nella ſua Prefazione, e nelle ſue Introduzioni. (*Veggaſi qui appreſſo, e il Tom. V.*) Ripetendole non farei che infievolire le verità, ch' egli ci ſvolge: quivi è mia intenzione di ſolo porgere una idea dell'Opera, e della mia Traduzione.

Il ſucceſſo della Medicina Domestica in Inghilterra non è punto equivoco. Sei edizioni in ſei anni la ſtabiliſcono in un modo incontraſtabile; e un ſimile evento in un paeſe, dove vi ſono tante perſone illuminate di Medicina, appaleſa baſtevolmente, che queſta Opera è dello ſcarſo numero di quelle, che forman epoca, e che poſſono veramente pretendere di eſſer utili al genere umano. A queſt' ora n'eſiſte di già una Traduzione Olandeſe, ed è per la ſeconda volta che s'imprime la noſtra; di cui il Primo Volume della prima Edizione è comparſo nel 1775, il ſecondo ed il terzo nel 1776., e il quarto e il quinto al principio del 1778.

Ceſſerà la maraviglia del ſucceſſo di queſto Libro, ſe ſi legga con attenzione. Si vedrà, che di tutti quelli ſcritti ſopra la ſalute, e ridotti alla capacità di ognuno, non ve n'ha alcuno che ſi poſſa paragonare alla MEDICINA DOMESTICA, ſia per la verità de' principj, la ſaviezza de' precetti, la preciſione dell' idee; come per la moltiplicità delle coſe, che in ſe racchiude. Gli *Avviſi al popolo*, il ſolo libro che leggaſi di queſto genere, limitato eſſendo all' eſpoſizione e al governo de' mali acuti, ſembra di non eſſere pervenuto al fine, che il ſuo Autore ſi proponeva. Si può dire ſenza volere per neſſun modo ſcreditare queſt' Opera, che l' ommiſſioni de' due eſſenziali ſoggetti, l'*Igiene* e le malattie croniche, la rendono incompleta.

In quanto agli altri libri popolari, che anno per oggetto la ſanità, oltre di non eſſere ſtabiliti ſul medeſimo piano della MEDICINA DOMESTICA, comecchè ſono d' altronde pel maggior numero ſcritti da uomini, che non ebbero che poco o nulla di cognizioni in Medicina, non devono paſſare ſe non per compilazioni pericoloſe, tanto più che i loro Autori avendo tutti attinto alle medeſime fonti, altro non fecero che ripeterne e veſtirne le coſe ſteſſe, ciaſcune alla ſua foggia.

DIVISIONE DELL' OPERA.

La MEDICINA DOMESTICA è diviſa in due Parti. Nella prima l'Autore parla unicamente dell' *Igiene* e della *Medicina Profilatica*, vale a dire di que' due rami dell' Arte, che trattano de' mezzi di conſervare la ſanità, e di rimuovere le malattie; e la intitola: *Delle cauſe gene-*

rali delle malattie. Nella ſeconda offre la deſcrizione e il governo di tutte le malattie; ed è intitolata: *Delle malattie*.

In queſta prima Parte il Sig. Buchan non ſi limita a dare i precetti i più ſaggi e i più appropriati a ciaſchedun individuo ſopra il modo di condurſi relativamente agli alimenti, all' aria, e all' eſercizio; oggetti, che per eſſerſi meritata l'attenzione di tutti gli Autori, che anno verſato ſopra queſta parte di Medicina, non ſono niente meno importanti. Siccome è ſuo ſcopo di far conoſcere tutte le cauſe delle malattie, a cui ſi reſta eſpoſto ad ogni iſtante, e in tutte le circoſtanze della vita; ei comincia dal fiſſare l'attenzione del Lettore ſu quelle, delle quali è in preda il fanciullo dal momento del ſuo naſcere ſino a quello, in cui abbraccia la profeſſione, alla quale vien deſtinato. Non ſi può ſenza tenerezza vedere quanto queſto eſſere sì frale, ma altrettanto intereſſante, abbia a lottare per parte eziandio di coloro, che ſi propongono o che formano per loro obbietto il conſervamento della di lui vita e ſalute. Di là mette in eſamina tutti gli ſtati e tutte le profeſſioni. Dimoſtra che ſebbene la maggior parte delle occupazioni, a cui gli uomini ſi dedicano, ſieno frequentemente per ſe ſteſſe cagioni di malattie; nulladimeno ſta ſempre in noſtro potere di allontanarle, e ſovente ancora di voglierle in noſtro vantaggio.

In ſeguito tratta de' veſtiti, del ſonno, dell' intemperanza, della politezza, del contagio, delle diverſe ſpezie di paſſioni, delle evacuazioni conſuete, e de' pericoli, a' quali eſpone la loro ceſſazione o la loro ſoppreſſione. Quanto

ſi dice in queſto ultimo Capitolo, è in modo nuovo eſpoſto, e merita il più attento rifleſſo di ogni uomo geloſo della propria conſervazione.

Tali ſono i ſoggetti, che la prima Parte abbraccia, per la indicazione minuta de' quali rimandiamo il Lettore al Sommario, che è poſto alla fine di queſto *Primo Volume*. Per quanto mai moltiplicati eſſi ſieno, non ve n' ha alcuno che ſi poſſa negligere ſenza colpevole mancanza. Tutti ſono maneggiati collo ſteſſo intereſſe, e ſono egualmente degni di attenzione, perchè rieſcono tutti della medeſima importanza. Il cammino dell' Autore è ſemplice, chiaro, e de' più agevoli a ſeguire. A lato del pericolo ſi trova ſempre il mezzo di evitarlo. Ognuno de' ſuoi precetti è munito di eſempj, di oſſervazioni, e di ragionamenti filoſofici, morali, fiſiologici, e talvolta anatomici.

La ſeconda Parte comprende i caratteri, le cauſe, i ſintomi, e il governo di ciaſcuna malattia. Si diſtribuiſce in quarant'otto Capitoli, compreſi i cinque aggiunti da noi. Ognuno di queſti Capitoli è diviſo in Paragrafi, i quali il più delle volte ſono ſuddiviſi in Articoli più o meno moltiplicati, (come lo deſcriveremo qui appreſſo,) ciaſcuno de' quali verſa ſopra una malattia del genere di quella di cui il Capitolo porta il nome. I Capitoli I. e II. che ſervono come d'Introduzione ai ſuſſeguenti, ſomminiſtrano delle cognizioni generali: il primo ſopra la natura e il governo delle differenti ſpezie di mali; il ſecondo ſopra la natura e il governo delle diverſe ſpezie di febbri; e ſi dee comprendere quanto ſia neceſſario di aver ſempre preſenti al penſiero queſti precetti generali, per

leggere con frutto l' Opera preſente. Nel Capitolo III. l' Autore entra in materia. Quivi noi ci aſterremo dal numerare la folla de' mali, e degli accidenti, di cui Egli eſpone la Storia e la cura; per ciò rimandiamo il Lettore alla fine del Tomo II. III. e IV. dove ſi troveranno i Sommarj, che li faranno conoſcere colla maggior preciſione.

Il cammino del Sig. Buchan in queſta ſeconda Parte è della medeſima ſemplicità, della ſteſſa chiarezza. Incomincia ſempre dal definire la malattia, ne aſſegna poſcia la ſede. Inimico dell' Ipoteſi, non s' intertiene ſu ciò, che appellaſi nelle ſcuole *cagioni proſſime* ed *immediate*; ma non ommette di parlare dalle *cagioni evidenti* e *rimote*, che poſſono con minore ambiguità ſvelare il carattere della malattia. Dalle cauſe paſſa ai ſintomi, ch' ei deſcrive con preciſione, e da di là alla cura, per capo della quale ſtà ripoſta la regola del vitto, oggetto di troppo negletto dai Medici, anche da quelli, che anno ſcritto ſullo ſteſſo genere dell' Autore: in fine addita i mezzi di prevenire i mali, di cui s' è fatta parola.

Nel leggere queſta ſeconda Parte con attenzione non ſarà malagevole ai Pratici di riconoſcere il piano dell' Opera eſimia del Sig. Lieutaud, intitolata, *Compendio di Medicina Pratica*. Per verità non vi ſi troverà alcuna di quelle oſſervazioni anatomiche, che rendono sì pregevole il Libro di queſto Medico illuſtre; ma quello del Sig. Buchan non le richiedeva. Si ſcoprirà facilmente, che la Medicina Domestica è per ogni fatta di perſone quello, che il *Compendio di Medicina Pratica* è per ogni Medico, cioè una pittura, un Manuale, un *Pro-*

memoria, dove ſi può vedere in una occhiata quanto ſi dee fare e praticare in tutte le circoſtanze della vita, tanto per cuſtodire la ſua ſalute, come per ricuperarla, qualora ſi abbia perduta.

Tale è l'Opera, di cui pubblico la Traduzione. L'importanza della materia; l'iſtruzioni ſaggie, luminoſe, e ſempre vere, di cui è ripiena; la brama di eſſer utile a'miei compatriotti m'anno indotto a tradurre in noſtra favella un Libro, che fa ugualmente onore al cuore del Sig. Buchan, come al ſuo ſpirito, e al ſuo ſapere. Me felice! poichè accordando aggradimento al mio lavoro, il Pubblico degna di applaudire al motivo, che me lo fece intraprendere.

Ma ſiccome ci ho fatto molte aggiunte, ſopra tutto nella ſeconda Parte, debbo a queſto ſteſſo Pubblico de' minuti ragguagli, che lo iſtruiſcano di ciò che non appartiene all'Autore; acciocchè non ſe gli addoſſino gli errori che avrò fatto, e le mancanze che avrò commeſſo, e affinchè ognuno ſi trovi al caſo di decidere in che queſta Edizione differiſca dalla prima.

La Medicina Domestica è deſtinata a girare per le mani di ogni perſona: mi fu dunque facile il ſupporre, che tra' miei Lettori ve ne abbiano ad eſſere alcuni mancanti di ogni cognizione di Medicina, a' quali rieſce affatto ſtrano tutto ciò che ſi mettono a leggere, e per conſeguenza non intendono alcuno de' termini dell'Arte, i quali quaſi tutti ſono accattati dalle lingue morte, e incogniti al maggior numero. Ho ſuppoſto altresì, e con più di ragione, che non avrebbero veruna idea nè degli organi del corpo umano, nè delle loro fun-

zioni. Bramerei piuttoſto, che ſiffatta ſuppoſizione foſſe gratuita. Ma ſin dalla prima Edizione, innanzi che l'ultimo Volume contenente la Tavola generale foſſe uſcito, ho riſcontrato de' ſoggetti, addottrinati per altro, i quali ſi lagnarono d'eſſere ſtati ſoſpeſi da alcune eſpreſſioni *teoriche*, che loro impedirono l'intelligenza di parecchi paſſi dell'Opera, e che non ſi trovarono ſoddisfatti ſe non quando anno avuto coteſta Tavola generale. Quindi ho creduto di poter entrare nelle più minute ſpiegazioni.

Per conſeguenza riguardo alla prima Parte ho dato il più ſuccintamente che mi è ſtato poſſibile, la definizione di tutti i termini di Medicina, la deſcrizione anatomica delle viſcere, e degli organi, de' quali vien fatta menzione in queſt'Opera, e una idea delle principali funzioni dell'economia animale, come ſono la circolazione del ſangue, la reſpirazione, la digeſtione, l'eſcrezioni, ec. Io mi ſono ancora fatto lecito di aggiugnere alcuni rifleſſi, e alcune oſſervazioni a quelle dell'Autore, qualora mi parvero neceſſarie per iſviluppare le di lui idee, o per avvalorare il ſuo ſentimento. Ho poſto in tutto il corſo del teſto e delle annotazioni a' piedi della pagina, e al margine dei capi, che ne ſono ſuſcettibili, delle *Poſtille*, le quali indicano in poche parole ciò, ch'eſſi contengono. Finalmente ho raccolte tutte coteſte *Poſtille*, e ne ho fatto un *Sommario*, che ſi ritrova alla fine del Tomo I. Mediante ſiffatto *Sommario* la *Ricapitolazione*, che ho dato al tempo della prima Edizione, ſembrava meno neceſſaria, e mi diſponeva ad ommetterla; allorchè mi ſi fece oſſervare, che queſti due ogget-

ti

ti non ſi potevano l'uno all'altro nuocere; che la *Ricapitolazione* formando un diſcorſo ſeguito avrebbe ſempre avuto l'avvantaggio di collegare l'idee tutte: effetto da non attenderſi da un *Sommario*, il quale compoſto di fraſi ſtaccate è deſtinato ſoltanto a ſegnare ciò, che ſi vuole rimarcare in un' Opera. Lo laſciai dunque ſuſſiſtere. Ecco a che ſi riduce il mio lavoro nella prima Parte, la quale in queſta, come nella prima Edizione, compie parimente il Tomo I., nelle cui note però ci ho fatte delle correzioni e delle aggiunte.

Ma non ho potuto trattenermi dentro a sì ſtretti confini nella ſeconda Parte, che tratta della Medicina Pratica, vale a dire de' mezzi di guarire le malattie, o di palliarne i ſintomi, allorchè ſono incurabili. Queſto ramo dell'arte è ſenza oppoſizione il più importante, e quello a cui tutti gli altri devono vergere come a loro unico centro. In fatti la cognizione de' mali, delle loro cagioni, della natura e dell'ordine de' loro ſintomi diviene una ſcienza affatto ſterile, ſe non ne riſulti la guarigione di tale o tal'altra malattia. Ecco ciò, che rende il vero Medico, il *Guaritore* un uomo prezioſo alla Società.

Non è al certo intenzione del Sig. BUCHAN di fare di tutti i ſuoi Lettori altrettanti Pratici, altrettanti *Guaritori:* il ſuo ſcopo ſi è, come egli ſteſſo ſi eſprime, (*Veggaſi la ſua Introduzione a queſto primo Volume.*) ,, di mettere ,, ogni uomo di buon ſenſo e illuminato baſtevolmente al chiaro de' principj generali della Medicina, acciocchè nella ſua ſituazione ,, poſſa trarne que' vantaggi, ch'ella è capace ,, di apportare, e ch'ei impari a preſervarſi

„ dagli effetti dannevoli dell' ignoranza, della
„ ſuperſtizione, della furberia, e della ciarla-
„ taneria „. Ma ſiffatto ſcopo, che pur era quello del Padre della Medicina, non poteva adempierſi ſpezialmente in Francia, qualora il Lettore non foſſe come per mano guidato dentro a ſentieri, che noi ſupponiamo eſſergli ſempre incogniti totalmente.

Abbiamo dunque creduto, oltre le definizioni de' termini dell' Arte per lo meno neceſſarie egualmente quivi che nella prima Parte, di dovere eziandio eſporre la deſcrizione caratteriſtica di tutte le piante, e di tutti i medicamenti ſemplici e compoſti, preſcritti nell' Opera preſente. Null' altro ci è ſembrato d' una maggiore importanza per le ragioni partitamente indicate nell' *Introduzione alla Tavola generale*; (Veggaſi la pag. 5. e ſeguenti di queſta Introduzione nel Tomo V.) avvegnachè tanto per la prima Parte, come per la ſeconda abbiamo a queſta Tavola rimeſſo tutte quelle definizioni, tutte quelle deſcrizioni, la di cui moltiplicità avrebbe aſſorbito il teſto; e avendole diſpoſte nella loro ſerie alfabetica, ſarà faciliſſimo di conſultarle, ſubito che ſe ne abbia biſogno.

L' eſpreſſione, ſotto la quale viene denominato cadauno di queſti ſoggetti, è impreſſa in tutto il corſo dell' Opera in caratteri corſivi. Se ne vede un eſempio ſin dalla prima pagina del Tomo I. Si legge nella linea 7. la parola *coſtituzione* in corſivo. Ciò vuol dire, che ſi troverà nella Tavola il ſignificato di queſta e di qualunque altra ſimile voce.

Abbiamo ideata queſta mutazione di carattere per rendere ſiffatte parole più notabili, e per

eſentarci da iterate repetizioni, (Ved. la *Tavola*.) le quali per la loro frequenza non ſolo avrebbono notabilmente ampliato l' Opera, ma ſarebbono altresì divenute inſipide e moleſte; poichè non v' ha quaſi pagina o fraſe, spezialmente nella ſeconda Parte, ove non ſi riſcontrino di ſiffatte parole, e ſpeſſo ſe ne trovan parecchie nella medeſima fraſe, ſpezialmente allora che ſi tratta della preſcrizione de' rimedj. Queſto cambiamento di caratteri dà un diſaggradevole aſpetto all' impreſſione: ma de' due mali uopo era di evitarne il peggiore. Il Lettore è dunque pregato una volta per ſempre di ricercare nella *Tavola generale* del Tomo V. ciaſcun termine di Medicina, di pianta, di rimedio tanto ſemplice come compoſto, ch' ei riſcontrerà in carattere corſivo per tutto il corſo dell' Opera.

Abbiamo di più raccolto dentro picciol numero di pagine i ſintomi, che caratterizzano le generali malattie interne, cioè quelle, che per non avere ſede determinata, come anco per non appaleſare in modo evidente le cagioni onde nacquero, rendono incerta la loro denominazione. Ci abbiamo aggiunto i ſintomi precurſori o forieri de' mali, che anno ſicura e determinata ſede, ma che ricercano più o meno di giorni per manifeſtarſi. A ſiffatto Compendio abbiamo appoſto il titolo di *Proſpetto de' ſintomi*, ec. che fu collocato in fronte alla ſeconda Parte. Del reſto rimettiamo ognuno all' *Avvertimento*, che lo precede, per la giuſtificazione de' motivi, che ci anno indotto a comporlo. (Ved. le prime pagine del Tomo II.)

In fine non abbiamo eſitato di amplificare il teſto dell' Autore ogni qual volta ci è ſembrato

neceſſario di aſſegnare più eſattamente la ſede d'un male, o di ſvilupparne in un modo più chiaro e più preciſo le cauſe, i ſintomi, e il regolamento. Abbiamo pure deſcritto parecchie malattie, che s'erano paſſate in ſilenzio. Allorchè ſi ſcoperſero del medeſimo genere di quelle, che formano il ſuggetto d'un Capitolo, le abbiamo ripoſte in ſeguito di quell'iſteſſo Capitolo: negli altri caſi ne abbiamo fatto de' diſtinti Capitoli. Finalmente mettiamo fine a queſta ſeconda Parte con alcune rifleſſioni ſopra i *Rimedj di precauzione*.

Sarebbe difficiliſſimo e troppo lungo l'entrare nella minuta relazione di tutte queſte aggiunte, poſciacchè non v'ha quaſi pagina, che alcuna non ne preſenti; e queſte talora non conſiſtono ſe non in una fraſe, in una poſtilla, ec. mentre altra volta compongono degli Articoli, de' Paragrafi, degl' interi Capitoli; eſſe ſono però contraſſegnate in modo da non potere sfuggire alla menoma attenzione.

Per tutto il corſo della prima Parte ne ho fatto delle annotazioni, e per diſtinguerle da quelle dell' Autore le ho ſegnate colle cifre arabiche 1. 2. 3. 4. 5. ec. mentre ho indicato quelle, che appartengono al Sig. Buchan, per via delle Lettere dell' alfabetto *a*, *b*, *c*, *d*, *e*, ec. Riguardo a ciò queſta prima Parte non diverſifica da quella della prima Edizione, fuorchè vi ho fatto continuare la ſerie delle cifre e delle lettere ſino all' ultima nota di cadaun Capitolo; quando nella prima Edizione non le feci ſeguire ſe non che ſino l'ultima nota di ciaſcuna pagina. A ciò mi ſono appigliato per agevolare i richiami, e indicarli con maggior preciſione.

Che ſe aveſſi ridotto ad annotazioni tutte le aggiunte della ſeconda Parte, la loro moltitudine interrompendo ad ogni iſtante il diſcorſo, avrebbe pregiudicato all' attenzione, che pur troppo non puoſſi mantenere in un' Opera di ſiffatta natura. Io mi ſono dunque preſo l' arbitrio, dopo avere ogni volta conſultato de' perſonaggi, ſul giudizio de' quali poteva ripoſare, di mettere in ſeguito al teſto tutto ciò, che mi è ſembrato capace a ſvolgere e ad eſtendere le idee dell' Autore ſul carattere, le cauſe, i ſintomi, e il governo delle malattie; e ad oggetto che ſiffatte aggiunte non vengano confuſe con ciò, che appartiene al Sig. Buchan, le ho racchiuſe dentro due parenteſi.

Per meglio farmi comprendere ſi apra meco il Tomo II. Il caſo mi fa cadere ſopra la pagina 153. Qui vedeſi, che l' ultimo principio di linea comincia e finiſce con una parenteſi: queſta è una dichiarazione, che faccio della *febbre remittente*. Riapro queſto ſteſſo Volume in un altro luogo, e m' incontro nella pagina 260. Ivi ſi vede, che la prima parola del Paragrafo III. è preceduta da una parenteſi, e non ſi trova quella, che deve chiuderla, ſe non alla pag. 262. verſo la fine del ſecondo Articolo. Ciò naſce perchè queſto Paragrafo è quaſi per l' intero compoſto di aggiunte, e che non v' è che l' ultimo Capo linea di queſta medeſima pagina 262. e i due della pagina ſuſſeguente, che appartengano all' Autore. Apro poi il Tomo III. alla pagina 66. ſi trova una parenteſi innanzi la prima parola dell' Articolo II. che tratta del *fluſſo epatico*, e ſi vede, ch' ella non è chiuſa che dopo l' Articolo III. nella pag. 70. Ciò deriva perchè queſto Articolo e

il ſeguente, che tratta del *fluſſo meſenterico*, ſono interamente aggiunti. Lo ſteſſo n'è dei Paragrafi, che trattano degli *erpeti*, delle *affezioni pruriginoſe*, delle *efflore ſcenze*, delle *ebullizioni*, ec. dalla pagina 197. ſino incluſivamente alla pagina 204. dello ſteſſo Volume.

Noi ci riſtringeremo a queſti pochi eſempi preſi a caſo. Ci contenteremo di dire, che non v'è Capitolo, dove non abbiamo avuto occaſione di farvi qualche aggiunta; che in un gran numero di eſſi ſi troveranno degli Articoli e de' Paragrafi compoſti interamente di aggiunte, e che i Capitoli XLIV. XLV. XLVI. XLVII., e XLVIII. ſono noſtri del tutto. In ſomma tutto ciò, che ſi troverà nei Tomi II. III. e IV. tra due parenteſi, parole, fraſi, poſtille, Articoli, Paragrafi, Capitoli, tutti compongono la maggior parte delle noſtre aggiunte, cioè di quelle, che, come l'abbiamo già fatto oſſervare, non ci ſono ſembrate di poter andare diſgiunte dal teſto ſenza interrompere l'attenzione ſulla malattia, di cui ſi tratta. Le altre, quelle che anno un rapporto meno immediato colla malattia, e che conſiſtono in rifleſſioni, oſſervazioni, ec. ſono ripoſte nelle note.

Mediante così fatta diſpoſizione le note in queſta ſeconda Parte ſi trovano eſſere in numero più piccolo di quello che lo erano nella prima Edizione; perchè molti Articoli, che in adeſſo ſi trovano inſeriti nel teſto, erano in allora nelle note. Abbiamo ſegnate queſte note, come nella prima Parte, colle cifre arabiche 1, 2, 3, ec. e le abbiamo fatte ſeguire ſino all' ultima di cadaun Capitolo per la ragione eſpoſta di ſopra: le note dell' Autore ſono ſempre

diſtinte dalle noſtre per via delle lettere *a*, *b*, *c*, *d*, ec.

Abbiamo egualmente poſto in tutto il corſo di queſta ſeconda Parte al margine e a lato de' Paragrafi, che ne ſono ſuſcettibili, delle *poſtille*, che ci ſono ſembrate d'una maggiore importanza ancor qui, come nella prima Parte. In fatti acciocchè il Lettore, che ſupponiamo ſempre ſprovviſto di ogni cognizione di Medicina, poteſſe diſtinguere i fenomeni, che caratterizzano un male, da quelli, che non gli ſono che acceſſorj, e così formarſi un piano di cura adattato alle cagioni, che lo fanno naſcere, biſognava, ch' egli aveſſe una ſpezie di guida, che gli moſtraſſe a dito, per così dire, ciò che in queſta malattia deve particolarmente fiſſare la ſua attenzione: e per verità non abbiamo trovato coſa di più propria a ſoddisfare a queſta viſta quanto delle *poſtille*, che collocate al margine non poſſono sfuggire all' occhio anche il meno eſercitato.

Non abbiamo poi avuto timore di moltiplicarle: ne abbiamo poſto da per tutto, dove ci è ſembrato neceſſario di richiamar l'attenzione. E' maſſimamente quando ſi tratta dell' amminiſtrazione de' rimedj, ch' eſſe divengono frequentiſſime, perchè noi facciamo loro indicare il momento preciſo di uſare tale o tal altro medicamento; la forma, ſotto cui deveſi eſibire; la doſe, e la maniera, onde biſogna amminiſtrarlo. Prendaſi a caſo un Capitolo, ſi ſcorrano le poſtille, e ci luſinghiamo, che ci ſi ſaprà in certo modo grado di ſiffatto lavoro, e che ci verrà perdonato di avere anche qui all' utilità e all' iſtruzione dei Lettori ſacrificato l'eleganza tipografica.

Abbiamo parimente raccolte tutte queſte aggiunte alla fine di cadaun Volume ſotto il titolo di *Sommarj*, quali ſebbene non poſſano che imperfettamente portare il nome di *Ricapitolazioni*, ciò nulla oſtante ci ſono ſembrati neceſſarj per quelli, che avendo già veduto parecchie volte una malattia, voleſſero richiamarſela alla memoria, e formarſene un ritratto.

Ma l'ordine, il metodo, la preciſione, che ci ſiamo applicati di eſtendere ſu queſt' Opera, non ſi reſtringe alle aggiunte, di cui abbiamo pur ora favellato: la diſtribuzione dei Capitoli, che abbiamo diviſi e ſuddiviſi con de' titoli moltiplicati, vi contribuiſce altrettanto.

Queſta nuova diviſione di Capitoli ſi manifeſta ſin dal ſecondo della prima Parte, dove abbiamo poſto de' titoli a ciò che concerne alle perſone militari, alle marittime, ai letterati. I Capitoli I., e II. della ſeconda Parte ci anno preſentato molte diviſioni, che non erano ſegnate nella prima Edizione, perchè nemmeno lo ſono nell'Originale. Il Sig. Buchan ha beniſſimo poſto in lettere iniziali in mezzo a ciaſcheduno de' Capitoli ſeguenti le parole *cauſe*, *ſintomi*, *regola di vitto*, *e rimedj* al cominciamento de' paragrafi, che trattano di queſti obbietti, e noi abbiamo imitato ſiffatte diviſioni: ma oltre che elleno non ſono che ſuperficialiſſime, v'è ancora che la maggior parte di queſti Capitoli ne preſentano dell'altre, che non ſarebbero contraſſegnate. Noi prenderemo per eſempio nella ſeconda Parte il Capitolo III., che tratta delle febbri *intermittenti*. Giuſta l'eſecuzione del piano dell' Autore queſto Capitolo, come pure tutti gli altri, non avrebbero avuto che quattro diviſioni o titoli; e noi ne trovia-

mo realmente otto, intorno ai quali riguardiamo come egualmente neceſſario di fiſſare l'attenzione.

Noi l'abbiamo dunque diviſo in ſei Paragrafi e in due Articoli. Il Paragrafo primo tratta delle cagioni, il ſecondo de' ſintomi, il terzo della regola del vitto, il quarto de' rimedj; e queſto Paragrafo è ſuddiviſo in due Articoli. Il primo eſibiſce il trattamento, che conviene agli adulti, e il ſecondo quello, che conviene ai fanciulli: il Paragrafo quinto contiene un avviſo ſopra le febbri intermittenti irregolari, e il ſeſto ed ultimo preſcrive i mezzi di prevenire queſte febbri, e di evitarne le ricadute.

Il Capitolo IV., che tratta della *febbre acuta continua*, offre cinque diviſioni o titoli, che formano altrettanti Paragrafi. I quattro primi ſono intitolati come nel Capitolo precedente, e il quinto porge i mezzi di regolare i malati nella convaleſcenza di queſta ſpezie di febbre. Tal è il cammino, che noi ſeguiamo in tutti i Capitoli ſemplici, cioè in quelli, che non parlano che d'una ſola malattia. L'ultimo Paragrafo tratta ſempre o della convaleſcenza del male, o dei mezzi di prevenirlo.

Quanto ai Capitoli complicati, vale a dire quelli, che danno la deſcrizione e il governo di parecchie malattie, tali ſono il V., il VI., il VII., ec. e il maggior numero de' Capitoli, in queſto caſo noi ſiamo ſtati obbligati di contraſſegnare d'un' altra maniera le diviſioni. Abbiamo riſervato il ſegno §. per i titoli di cadauna malattia: le cagioni, i ſintomi, il vitto, e la cura ſono intitolati Articolo I. II. III. e IV.; e allorchè nella cura abbiamo rimarcato degli obbietti, che meritavano un' attenzione

particolare, non avendo ſegno alcuno al di ſotto dell' Articolo, noi abbiamo loro dato ſemplicemente un titolo, che abbiamo fatto mettere fuori di linea, ed imprimere in carattere corſivo.

Ond' è, che nell' Articolo IV. del Paragrafo I. del Capitolo XII. era importante di dividere il governo del vajuolo in quattro tempi o periodi, che ſono quelli, coi quali la natura caratterizza particolarmente l' andamento di queſto male. Abbiamo pertanto dato a queſte quattro epoche quattro titoli differenti: 1. *cura del primo tempo, o ſia del tempo, che precede l' eruzione*; 2. *cura del ſecondo tempo, o ſia del tempo dell' eruzione*; 3. *cura del terzo tempo, o ſia della febbre ſecondaria*; 4. *in fine cura del quarto tempo, o del riſeccamento delle puſtole*. Ma queſti titoli non ſono preceduti da ſegni; perchè, come l' abbiamo ora detto, non ne abbiamo verun altro al di ſotto dell' Articolo, ch' è impiegato per contraſſegnare le cagioni, i ſintomi, il vitto, e i rimedj del vajuolo, il quale ſteſſo è contraſſegnato dal ſegno §. I.

Ci ſono ancora dei Capitoli più complicati, che trattano non ſolamente di parecchie malattie, ma di molte ancora di quelle, in cui elleno ſteſſe ſi ſuddividono. Il Capitolo XVIII., XIX., ec. ſervano di eſempio. Il primo di queſti Capitoli tratta dell' infreddatura, delle diverſe ſpezie di toſſi, e della toſſe convulſiva. Noi abbiamo dato queſti tre trattati ſotto i ſegni §. I., II., e III.; ma il §. II. è ſuddiviſo in quattro Articoli, perchè vi ſono quattro ſpezie di toſſi; e ciaſcheduno di eſſi è ancora ſuddiviſo da alcuni titoli, che indicano i ſintomi, e la cura di ciaſcheduna ſorte di toſſe relativamente alle ca-

gioni, che l'anno fatta naſcere. Il Paragrafo III. del Capitolo XIX. offre egualmente delle ſuddiviſioni dentro i quattro Articoli, che lo compongono, e che trattano delle diverſe ſpezie di colica. Lo ſteſſo n'è di molti altri.

Noi non portaremo più oltre queſto minuto ragguaglio, in cui non ſiamo entrati ſe non per dare un'idea del lavoro, mediante il quale abbiamo procurato di fare di queſt'Opera il libro di Medicina popolare il più completo, il più metodico, il più ſemplice, e il più facile ad intenderſi. Abbiamo nel tempo ſteſſo voluto metterſi al coperto dai rimproveri fatti dalle perſone dell'Arte alle Opere di Medicina ridotte all'intelligenza di tutto il mondo. Siffatte Opere, dicono eſſi, non poſſono adempiere al loro oggetto per la ragione, che non danno che degl'indizj ſopra un piccol numero di malattie, e che non ſono per la maggior parte che Ricettarj di medicamenti ſempre pericoloſi nelle mani del Pubblico, perchè non ſe gl'indicano baſtantemente le circoſtanze preciſe, in cui convengono.

Ma queſti rimproveri, che anno giuſtamente meritato tutti i libri di queſto genere, che ſono comparſi ſino al preſente, ſarebbero poi fondati relativamente alla noſtra Traduzione? Oſiamo credere di no; perciocchè eſſa tratta di tutte le malattie all'eccezione d'un piccol numero delle più rare, che abbiamo ancora il più ſpeſſo indicate, avvertendo che i malati, che le provano, non poſſono eſſere ſoccorſi, che dai Medici i più ſperimentati: e all'eccezione di alcune di quelle, che appartengono alla Chirurgia, e che non erano punto di noſtro oggetto. In oltre eſſa non preſcrive mai un ri-

medio ſenza indicare preciſamente il caſo dove ei conviene, il momento quando biſogna eſibirlo, le cautele con le quali deve eſſere amminiſtrato, e allorchè ciò rendeſi neceſſario, le circoſtanze che lo renderebbero meno ſicuro o nocevole. Si ſcorrano le Aggiunte o i Sommarj, e ſi giudichi.

Ma ſi dirà, come mai concepire, che tre Volumi in 8. (poichè il primo e l' ultimo non trattano di male veruno) contengano la deſcrizione, e il governo del maggior numero de' mali; mentre ci è una tale malattia, che nei voſtri Autori occupa ſola uno e ſovente parecchi Volumi? Facil coſa è il far vedere quanto poco è fondata queſta obbiezione; avvegnachè le Opere, di cui vuolſi parlare, ſono Trattati *ex profeſſo* ſopra una tale o tal' altra malattia. Ora leviſi da queſti Trattati ciò, che non appartiene direttamente alla pratica, cioè la ſtoria circonſtanziata dei ſentimenti e dei ſiſtemi ſopra l' origine di queſto male, ſopra le ſtragi, ch' egli ha cagionato nei diverſi climi, dove s' è fatto vedere, ſopra la natura certa o incerta del vizio particolare, che lo coſtituiſce, ſopra le cagioni naſcoſte o evidenti, che lo fanno naſcere, ſopra gli Autori dei differenti ſecoli e delle varie nazioni, che ne anno favellato, ec. e ſi vedrà, che quanto v' ha di più importante e di più eſſenziale relativamente alla cura del male ſi riduce il più ſovente a poche pagine. Queſto è quel, che ci ſarebbe agevole di provare con un gran numero di eſempi, ſe non temeſſimo di allungare queſto Avvertimento ſoverchiamente.

Non è però, che noi pretendiamo di deprimere per verun modo ſiffatta ſpezie di Ope-

re, e i loro Autori; da ciò ne ſiamo aſſai lontani. Crediamo anzi, che la Medicina abbia i maggiori obblighi a codeſti uomini di genio, che anno intrapreſo di trattare a fondo le malattie le più pericoloſe: e l'Arte conſerverà eternamente la memoria degli HOFFMANNI, degli ASTRUC, dei LIND, dei WHITT, dei GRANT, dei LORRY, ec. Ma non è niente meno vero, che in queſti Trattati ciò, che concerne la cura del male, ne occupa ſempre la parte la meno voluminoſa. La traduzione del compendio di *Medicina Pratica* dell' ALLEN autore Ingleſe non comprende che ſette volumi in 12., e malgrado la fama, che ha goduto queſto compendio a' ſuoi tempi, ve n'è ancora la metà da ſopprimerſi. La *Medicina Pratica* del celebre Sig. LIEUTAUD è compreſa in due Volumi in 8. Il famoſo BOERRHAAVE ha ridottoi ſuoi aforiſmi ſopra tutte le malattie, anche chirurgiche, in un ſolo Volume in 12.; e gli aforiſmi d' IPPOCRATE non occupano che dieci otto pagine *in foglio* nell' Edizione latina del CORNARO.

Se noi aveſſimo a temere qualche rimprovero, queſto non ſarebbe dunque per avere troppo riſtretto la noſtra Opera; ma piuttoſto per averla troppo eſteſa. Se non che riflettaſi un poco: IPPOCRATE, ALLEN, BOERRHAAVE, e LIEUTAUD non anno ſcritto che per le perſone dell' Arte: e noi intanto? noi ſcriviamo per tutti gli uomini. Biſognava dunque tenerſi perpetuamente in guardia contro l'inavvertenza, contro l'ineſperienza: quindi le repetizioni neceſſarie degli avviſi, de' conſigli, de' precetti, ec. ſulla maniera di oſſervare un tal o tal altro male, di coglierne il carattere, di ſeguirne i fenomeni, di dirigerne il governo, di amminiſtrarne i ri-

medj, ec. Queſto lavoro domandava ſenza dubbio una mano più eſercitata, e ci ſiamo più d'una volta avveduti, che con più di talento egli ſarebbe divenuto molto più utile: ma le diſgrazie innumerevoli, che offrono all' occhio oſſervatore gli abitanti delle campagne abbandonati all' ignoranza, alla furberia, e alla ciarlataneria, anno acceſo il noſtro zelo, e a seconda della lettura del libro del Sig. BUCHAN ci ſiamo laſciati ſtraſcinare dal ſolo deſiderio, e dalla ſola ambizione di diminuire i loro mali.

E qual bene non potrebbero fare le perſone ſenſibili, caritatevoli, inſtrutte e imbevute de' precetti contenuti nella MEDICINA DOMESTICA preſſo i contadini sfortunati, vittime nei loro mali dei più aſſurdi pregiudizj, e dell' ignoranza la più completa? I lumi, che ſi ſpargono da un mezzo ſecolo in qua in tutte le claſſi della ſocietà, raccolti dentro le città non ſi ſpandono al di fuori del loro recinto; e l'uomo di villa, che il commercio non attira fuori della ſua dimora, non conoſce altro potere che quello della conſuetudine: l'oſtinazione la più proterva per le ſue conſuetudini è la proprietà del ſuo carattere. E' ſopra tutto nelle malattie epidemiche, che queſto carattere ſi moſtra in tutta la di lui forza. Ecco ciò che dice il Sig. LINGUET a queſto propoſito ne' ſuoi *Annali* Tomo VII. n.° 51. articolo *Bruxelles* pag. 162., e ſeguenti.

Si tratta della diſſenteria epidemica, che lo ſcorſo autunno ha deſolato i Paeſi baſſi. Oſſerva egli, che il male è ſtato aſſai meno indocile dei malati. " Avanti di guarire ha biſo-
" gnato, dic'egli, convincere, e fu ſegnata-
" mente tra il popolo, e nelle campagne, do-

„ ve queſta epidemia ha fatto le ſtragi mag-
„ giori. Ora queſti uomini sì creduli alcune
„ volte, e che così di rado ſi ſervono della lo-
„ ro ragione, non ne facevano qui uſo che
„ per ſottrarſi allo ſpecifico ſalutare, che loro
„ veniva preſentato. Dei vomitivi, eſclamava-
„ no eſſi, dei purganti, quando la natura ci
„ opprime con delle evacuazioni? Il noſtro ma-
„ le è preciſamente l'effetto, che ſi vuole pro-
„ durre ſu noi. Per conſeguenza eſſi adopera-
„ vano i cordiali i più forti, e gli aſtringenti i
„ più validi; il tutto ſotto la direzione di alcu-
„ ne vecchierelle, a cui dall'uno all'altro eſtre-
„ mo del mondo il dritto di guarire per via di
„ rimedj ſemplici è riſervato. Mi furono ci-
„ tati, continua egli, de' tratti di queſta Me-
„ dicina ruſtica, che apparirebbero giocoſi, ſe non
„ foſſero micidiali. Meriterebbero di eſſer fatti
„ noti, qualora ciò non foſſe che per diſtrug-
„ gere i pregiudizj, de' quali ſono le conſeguen-
„ ze. Si ſono vedute delle madri tenere e
„ compaſſionevoli rimuovere il vitto attuale de'
„ loro ſgraziati figliuoli, ed impiaſtricciarli
„ d'uova dure condite con vino, e reſe piccan-
„ ti col pepe: altre nutrirli con della pappa
„ iſpeſſita con parecchi fogli di carta; i ſciagu-
„ rati perivano così riſtoppati .... “

Di che v' era d' uopo per prevenire ſiffatti accidenti funeſti? Di un Parroco, di un Capo di comunità, ec. che aveſſero accoppiato al dono di perſuadere alcune cognizioni di Medicina. Non ſi riceveranno giammai iſtruzioni nella campagna, ſe non dalla loro voce, o da quella dei Signori e delle Dame della Parrocchia. Forſe che ſiamo vicini al punto di queſta rivoluzione ſalutare. Quale ſoddisfazione per noi,

ſe poteſſimo contribuirvi, foſſeſi ciò nella menoma coſa! Non ci è egli permeſſo di guſtarne anticipatamente le dolcezze, allorchè ſappiamo che la maggior parte della prima Edizione è ſtata via portata dai Prelati, dai Parrochi, dagli Eccleſiaſtici, ec.; quando vediamo che ſono pure de' Prelati, de' Parrochi, degli Eccleſiaſtici, de' Signori, e delle Dame di Parrocchia, ec. quelle, che compongono il maggior numero de' ſottoſcrittori di queſta ſeconda Edizione; qualora intendiamo il Pubblico ripetere, che delle perſone caritatevoli e amiche dell' umanità riconoſcono di aver ricavato dalla Medicina Domestica delle cognizioni, coll' ajuto delle quali anno preſtato ſoccorſo in parecchie occaſioni a degl' infelici oppreſſi da male; che le perſone avvedute vi anno trovato i mezzi non ſolo di conſervarſi in ſalute, e di prevenire i mali, ma ben ancora quello di ſcoprire l' ignoranza, e la ciurmeria di quella folla d' impoſtori, che diſonorano l' arte di guarire, avvelenando la ſocietà per via dei loro rimedj; che de' Medici, il nome de' quali onorerà perennemente i faſti della Medicina, vi anno riconoſciuto la ſana dottrina ſpoglia da tutte quelle idee ipotetiche e ſiſtematiche, delle quali queſto ſecolo illuminato ha così bene ſentito l' inſufficienza, e delle quali coloro, a cui queſt' Opera è deſtinata, non anno biſogno alcuno; in fine che degli Eccleſiaſtici la riguardano come un libro neceſſario, e deſiderabile nelle campagne, dove per la maggior parte mancano i Medici, o che queſti ſono talvolta sì lontani, che non vi ſi ottiene che difficilmente qualche ſoccorſo nei caſi anco i più urgenti?

Se la prima Edizione ha recato tali vantag-

taggi, non abbiamo noi luogo di ſperare, che queſta ſeconda ne procurerà almeno di ſimili; poichè di queſta appunto ſi potrà dire ciò, che alcune perſone anno già detto della prima, che ſeguendola a puntino ſi farà ſempre del bene ſenza giammai fare del male? In fatti è veriſimile, che una perſona ſaggia e prudente non faccia con queſto libro alla mano de' falli, ſe vogliaſi leggerlo con attenzione, e ſeguire il cammino, che noi imprendiamo a deſcrivere.

Maniera di ſervirſi della Medicina Domeſtica.

Biſogna alla bella prima leggere l'Opera tutta intera, così pure la *Tavola generale* per metterſi in iſtato di formarſi una idea preciſa dei ſoccorſi e dell' utilità, che ſe ne può ritrarre tanto per ſe ſteſſi, come per quelli, in favore dei quali ſi vuole eſercitare la propria ſenſibilità.

Si vedrà, che la prima Parte è un manuale, che non ſi dee giammai perder di viſta per poco che alcuno ſia geloſo della propria conſervazione. Qualunque ſieno le ſue fortune, la ſua profeſſione, e le ſue occupazioni, vi troverà o la riforma della ſua condotta, o la conferma di quella, cui la ragione ha indotto a ſeguire, qualora ſiaſi ſtato docile alli ſuoi impulſi.

Si ſcorgerà, che la ſeconda Parte domanda non ſolamente una rifleſſione attenta, ma ancora un' applicazione ſeria per familiarizzarſi coi caratteri generali della folla dei mali, a cui la ſpezie umana è eſpoſta. Si cercherà più di tutto di ben afferrare i fenomeni, che preſentano le febbri propriamente dette, o eſſenziali, affine di diſtinguerle dalla febbre, che non è che un ſintomo di altri mali. Per queſto effetto

biſogna ſtudiare i Capitoli, che ne trattano unicamente; tali ſono il II., III., IV., VIII., IX., X., XI., e li Paragrafi II., e III. del Capitolo XIII. Acquiſtate che ſi ſieno una volta queſte cognizioni, ſi avrà ſuperata la metà delle difficoltà, perchè le febbri ſono le malattie le più frequenti. Biſogna ſtudiare in ſeguito le malattie le più comuni dopo le febbri; tali ſono il vajuolo, la roſolia, le affezioni catarrali di petto, la pleuriſia, l'infiammazione del baſſo ventre, l'infreddatura, le diverſe ſpezie di toſſe, la ſcorrenza di ventre, la diarrea, le coliche, le malattie nervoſe, tutte le malattie dei fanciulli, tutte quelle delle femine, ec. In fine ſi ſtudierà ſucceſſivamente tutte le altre a miſura che i Capitoli le offriranno; e ſolo dopo ſiffatto attento ſtudio troveraſſi capace di mettere in ordine le proprie idee, e di ridurle in claſſi, e potrà averſi il piacere di renderſi utile ai ſuoi ſimili. E' ſuperfluo il ripetere, che biſogna cercare nella *Tavola generale* tutte le voci, che ſi troveranno in carattere corſivo; perchè una perſona, che vuole iſtruirſi, come quella che noi ſupponiamo, non può giungervi ſe non ha il ſignificato de' termini, de' quali deve ella ſteſſa far uſo nel ſeguito.

Frattanto che la crediamo in iſtato di tener dietro ad una malattia, ecco come ella deve regolarſi, ſia che voglia eſſere teſtimonio della condotta d'un Medico illuminato chieſto dal malato, ſia che il malato eſſendo nell'impoſſibilità di procurarſelo, ella voglia ſoccorrerlo da per ſe ſteſſa.

Dopo di avere bene oſſervato il malato, e nella maniera, che preſcriviamo Tomo II. nota 1., e 2. del Capitolo I., ella verificherà ſul *Proſpetto de' ſintomi*, ch'è alla teſta del ſecondo

Volume, ſe i caratteri, che preſenta il malato, ſono conformi a quelli, che deve preſentare la malattia, che s'è da prima offerto al ſuo ſpirito: ſe ella non vi ritrova ſiffatta conformità, ella percorrerà i diverſi Articoli di queſto medeſimo *Proſpetto*, e non ſi arreſterà ſe non quando ſi ſarà aſſicurata di queſto rapporto. Allora cercherà il Capitolo, il Paragrafo, o l'Articolo, che tratta di queſta malattia, e che viene indicato da queſto *Proſpetto*: lo verificherà di nuovo ſulla deſcrizione circoſtanziata, che n'eſibiſce queſto Capitolo, queſto Paragrafo, o queſto Articolo; e ſe la maggior parte dei fenomeni ſono ſomiglianti nel libro, come preſſo l'infermo, non potrà più dubitare di ſaper il nome del male, di cui ſi tratta.

Dico la maggior parte; perciocchè due malati colti dello ſteſſo male non preſentano eſattamente il medeſimo numero di ſintomi, nè de' ſintomi ſimili nella loro totalità; ma preſentano ſempre quelli, che noi chiamiamo caratteriſtici, come l'ho di già fatto oſſervare nell'*Avvertimento*, che precede queſto *Proſpetto de' ſintomi*, ec. E ſiccome non ho mancato tutte le volte, che ciò è ſtato neceſſario, di far notare queſti ſintomi per via d'una poſtilla, eſſi non potranno sfuggire al Lettore.

Ecco ſenza dubbio un buon numero di avvertenze, di attenzioni, di ſollecitudini per giungere alla cognizione d'un male. Ma non v'è chi non debba ſentirne la neceſſità; poichè intrapendere di reggere il governo d'un male ſconoſciuto, o anche di quello, intorno al quale abbiaſi qualche dubbio, queſto è metterſi non ſolamente nella impoſſibilità di riuſcirvi, ma ancora nel caſo doloroſo di aggravare gli acciden-

ti, e ſovente di precipitare il malato, che ſi vuol ſollevare. Chiunque non ſi ſente nè la capacità, nè il coraggio neceſſario a queſta applicazione, deve rinunziare al progetto utile, che aveva concepito di ſoccorrere il ſuo ſimile. Attenendoſi agli altri buoni ſoccorſi, ch' eſige il ſciagurato oppreſſo ſotto il peſo della malattia, egli avrà baſtantemente ancora di che ſoddisfare al ſuo cuore.

Quanto a quelli, cui l' applicazione per rapporto anche del Pubblico non coſta nulla, e ſe ne trovano fortunatamente di queſta claſſe, come lo vediamo tutto giorno, e come l' abbiamo poc' anzi fatto vedere, (Ved. qui di ſopra pag. xxxii. e xxxiii.) la malattia eſſendogli perfettamente nota, e avendo letto con attenzione il Paragrafo o l' Articolo delle cagioni, ſi metterà a cercare nella *Tavola generale* gli articoli *Dieta*, *Vitto*, e *Rimedj*, e li leggerà per non perdere di viſta la vera idea, che deve avere di queſti oggetti. Di più ſe il malato è un fanciullo, cercherà l' articolo *Fanciulli* in queſta medeſima *Tavola generale*; ſe ſia una femina, l' articolo *Femine*; ſe un artefice, l' articolo *Artefici*; ſe un uomo ſedentario, l' articolo *Artefici*, o *Perſone Sedentarie*; ſe un uomo di ſtudio, l' articolo *Letterati*, ec. Egli leggerà queſti articoli, e i luoghi dell' Opera ai quali rimandano, affine di avere preſenti allo ſpirito le cautele e le modificazioni, che eſige il governo de' mali preſſo l' uno o l' altro di queſti individui: perocchè abbiamo indicato o raccolto in ciaſcheduno di queſti articoli della Tavola le rifleſſioni, che ci ſono relative, e che ſono ſparſe in tutta l' Opera con i richiami alla pagina dove eſſi ſi ritrovano.

Ritornerà poſcia al Capitolo, che parla della

malattia, di cui ſi tratta: leggerà ciò che riguarda il vitto, e vedrà giuſta la cognizione, che avrà della cagione del male e della ſituazione attuale del malato, qual'è la bevanda, quali ſono gli alimenti, che biſogna preſcrivere. In fine paſſerà alla cura o ai rimedj; ci vedrà quello ch'è ordinato, la forma ſotto cui deeſi amminiſtrare, in qual doſe conviene darlo, e il momento preciſo di farlo prendere. Ci vedrà quando ſia d'uopo di reiterarlo, quando tralaſciarlo per far paſſaggio ad un altro, e quando ſia neceſſario di ammettere il concorſo di parecchi. Prima di far comperare i rimedj, ne leggerà la deſcrizione nella *Tavola generale*: il che lo metterà in iſtato di non prendere ſe non quelli, che ſono della miglior qualità.

Non ſi ſcorderà che il Paragrafo III. del Capitolo II. della ſeconda Parte tratta della maniera di governare i malati nella convaleſcenza: nel momento dunque che la malattia ſarà ceſſata, egli applicherà al ſuo convaleſcente i precetti, che queſto Paragrafo contiene. Tal'è la ſola ed unica maniera di far uſo della Medicina Domestica.

Non biſogna aſpettarſi di vedere tutti i malati guariti. Non è dato all'arte di pervenire a queſto punto. Pur troppo è vero, che ci ſono delle malattie ſommamente mortali di per ſe ſteſſe, e che un maggior numero lo diviene per un concorſo di cagioni, che s'appoggiano o a un vizio organico della coſtituzione, o a degli eceſſi moltiplicati dalla parte del malato, o a una negligenza imperdonabile ſulla ſua propria conſervazione. Il Pratico il più iſtrutto e il più eſercitato ne fa pur troppo ſpeſſo la triſta eſperienza. Queſte ſventure immergerebbero il di lui

ſpirito nell' avvilimento; ſe dopo eſſerſi diretto a ſeconda de' lumi acquiſtati da un' applicazione pertinace, non trovaſſe nell' integrità della propria coſcienza una conſolazione degna della ſua ſenſibilità.

Non ſi vedranno nè meno tutte le malattie guarire prontamente. Se ce ne ſono di quelle, che pervengono alla guarigione in pochi giorni; ve ne ſono altresì di quelle, che non vi giungono che a capo di alcune ſettimane, di alcuni meſi, di alquanti anni: ce ne ſono in fine, che giammai guariſcono radicalmente, e per le quali biſogna attenerſi alla cura ſemplicemente palliativa. Non abbiamo mancato di far oſſervare queſte differenti ſpezie di mali a miſura che ſi ſono preſentati.

L' uſo della Medicina Domestica domanda dunque una applicazione attiva, un' attenta rifleſſione, un coraggio coſtante, e una pazienza a tutta prova. Ma di che non rende capace l' amore della propria conſervazione, quello della umanità, e gl' impulſi della beneficenza. Queſti validi moventi, i veri legami della ſocietà, e che ne formano il pregio, porteranno ſenza dubbio tutti gli uomini ad inſtruirſi d' un arte, che li tocca sì da vicino, quando ſapranno, che ſe ne ſono ſvelte le ſpine, e che poſſono camminare con piè ſicuro ſopra un terreno, di cui ſino al preſente oſato non avevano di eſaminarne la ſolidità; qualora ſapranno, che il menomo vantaggio, che poſſono ritrarre dalla lettura di queſt' Opera, è di conoſcere il potere della natura nella guarigione del maggior numero de' mali, e per conſeguenza di dubitare del ſapere di que' cerretani, e di que' praticanti arditi, che non conoſcono altra manie-

ra di trattare i malati , fuorchè quella di opprimerli di rimedj . Cavano ſangue , danno vomitivi , purgano in tutti i mali e in tutti i tempi della malattia ; nè ceſſano di agire ſe non quando la natura , che ſi frappone fortunatamente di mezzo tra l' eſibitore de' rimedj e il male , ha avuto forze ſufficienti per trionfarne , o che al contrario il malato ſnervato ſoccombe ſotto i colpi di queſti ignoranti . Siffatto dubbio li condurrà neceſſariamente a non indirizzarſi che ai Medici iſtrutti veracemente , de' quali i principj di oneſtà e d' umanità gl' inducono a ſoccorrere tutti gli uomini ; ed i poveri col medeſimo zelo e colla ſteſſa premura che i ricchi.

Ma gli avvantaggi della Medicina Domestica non ſaranno così limitati per le perſone ſenſate ed iſtrutte . Ci ricaveranno di più delle idee chiare e preciſe del vero metodo di guarire , e di là potranno valutare o rettificare la condotta di quelli , ne' quali collocano la loro fiducia .

Tutte le perſone intelligenti e caritatevoli nelle città o nelle campagne , che per una ſpezie di vocazione naturale ſi fanno un dovere di ajutare coi loro conſiglj e colle loro buone opere i poveri , che li attorniano , troveranno in queſt' Opera una guida ſicura e invariabile , che eſalterà la loro inclinazione a far del bene , allontanando da eſſe il timore , che ſpeſſo anno di far del male .

I Sigg. Parrochi , i Vicarj , e gli altri Eccleſiaſtici , che per un zelo ben pregevole , e per un amore per le loro pecore , deſiderano ſovente d' eſſere in iſtato di dar ſoccorſo al corpo , come lo preſtano all' anima , s' accorgeranno che il noſtro principale ſcopo è di metterli al caſo di

poter ſoddisfare alle loro viſte benefiche. Le cognizioni, che anno acquiſtato nella loro educazione, loro faranno comprendere con facilità i principj certi che noi eſponiamo.

Ammaeſtrati della miglior maniera di allevare i fanciulli, invigileranno con più di attenzione ſu quella, che le nutrici dimoranti nelle loro Parrocchie mettono in uſo: ne riconoſceranno più prontamente gli abuſi: ne preſcriveranno con più di fermezza de' più convenevoli; e qualora queſte mercenarie ſieno indocili alla voce della ragione e dell'eſperienza, ne avvertiranno con più di prontezza i padri e le madri, che il più ſovente non ſono iſtrutti degli accidenti o de' mali, che accadono a' loro figliuoli, ſe non allora quando non è più poſſibile di rimediarvi.

Penetrati dal dolore alla viſta delle rovine, che cagionano la falſificazione e l'alterazione de' medicamenti, (Ved. l' *Introduzione alla Tavola generale*, Tomo V.) ſi conformeranno alle viſte ſaggie e benefiche del miniſtero, pregando i Sigg. ſopra-Intendenti, che ſono incaricati dal Governo di far loro diſtribuire in ciaſchedun anno una certa quantità di rimedj, di mandare di quelli de' quali prevederanno uſarſene il più frequentemente, di mandarne della miglior qualità, e ſolamente in proporzione del biſogno iſtantaneo che ne avranno, affinchè queſte droghe non ſi alterino pel corſo del tempo, come avviene aſſai di ſovente, maſſime di quelle, che ſono molli e liquide.

Subito che queſti rimedj ſaranno arrivati, li confronteranno colle deſcrizioni, che ne abbiamo dato nella *Tavola generale*; e ſe malgrado le precauzioni, che ſi ſaranno preſe, ſe ne tro-

vino nel loro numero di falſificati o di corrotti, ſupplicheranno perchè ſe ne ſpediſcano di nuovi: ciò che non ſi potrà a meno di loro accordare giuſta le ragioni valide, che loro detteranno i proprj lumi, e il loro zelo. D'altra parte ne' caſi urgenti potranno indirizzarſi ai Signori e alle Dame di Parrocchia, e all'altre perſone ricche, che paſſano tutto l'anno o una parte di eſſo alla campagna, e che anno nei loro Caſtelli delle Farmacie ben provedute e beniſſimo mantenute, o a que' tali, che ſi determineranno a procurarſene una ſulle forme di quella, di cui noi diamo il modello. (Ved. Tomo V. *Farmacia Domeſtica* in fine dell'*Introduzione alla Tavola*.) Non v'è alcuno di queſti ſoggetti, che non colga con premura le occaſioni, che a lui ſi preſenteranno di ſegnalare la carità, da cui ſono animati verſo i poveri.

In fine ci luſinghiamo, che i Chirurghi ſparſi nei Villaggi, nei Borghi, nelle Città ſteſſe, che vorranno leggere la MEDICINA DOMESTICA con l'attenzione che ella ricerca, applaudiranno ai precetti ch' eſſa contiene, e ne adotteranno la pratica, ſebbene forſe differente da quella, che avevano per lo innanzi ſeguito. Si accorgeranno, per ſervirmi dell'eſpreſſioni del Sig. TISSOT, che ſi può imparare in tutte le età, e da ognuno. Non dureranno per tanto fatica a riformare alcune delle loro idee in una ſcienza, che a propriamente parlare, non è la loro propria, e allo ſtudio della quale non anno potuto giammai applicarſi in un modo convenevole; quando ciò facciano mediante quella d'un uomo, che ſe n'è fatta la ſua unica occupazione, e il quale ha avuto per ciò parecchi ſoccorſi, di cui eglino ſteſſi mancarono.

PREFAZIONE
DELL' AUTORE.

NOn così ſubito ebbi annunziata l'intenzione, che aveva di dare in luce la Medicina Domestica, che i miei amici mi rappreſentarono, che pubblicandola mi attirerei il riſentimento di tutte le perſone dell' Arte. Tuttavolta non potendo formarmi una idea così ſvantaggioſa dei Medici, mi riſolſi di farne l' eſperimento; e conviene confeſſarlo, m' accadette quanto i miei amici avevano predetto. Queſt' Opera fu biaſimata da coloro, che anno delle viſte limitate; mentre quelli, di cui il ſapere e i ſentimenti fanno onore alla Medicina, l'accolſero d' un modo, che fece comparire ad un tratto e la loro indulgenza, e la falſità di queſta opinione troppo generale, che *ogni Medico deve fare un arcano della ſua Arte*.

L' accoglienza, che il Pubblico s' è compiaciuto di fare al mio Libro, è troppo luſinghiera, onde non meritare dal canto mio i più vivi ringraziamenti. Ma la ſola maniera, onde atteſtargliene la mia riconoſcenza, era di fare de' nuovi sforzi per renderla utile più generalmente. Per conſeguenza ho aumentato la *Medicina Profilatica*, o ſia quella parte dell' Arte noſtra, che tratta de' mezzi di prevenire le malattie. Ho in oltre trattato di parecchi mali, che s' erano aſſolutamente ommeſſi nella prima edizione. Sarebbe ſuperfluo il metterſi partitamente a narrare ſiffatte aggiunte. Dirò ſolamente, che ſe eſſe m' anno coſtato qualche fatica, mi luſingo, che diano qualche perfezione all' Opera.

Le mie oſſervazioni relativamente alla *nutritura* e alla condotta, che vuolſi tenere preſſo i fanciulli, derivano da una lunghiſſima pratica nell' Oſpitale de' fanciulli abbandonati, dove ho avuto occaſione non ſolamente di trattare le malattie, alle quali va ſoggetta la prima età, ma ancora di venire alla prova di differenti piani di educazione fiſica, e di ſpiarne gli effetti. Ogni volta quando è ſtato in mio potere di mettere i bambini tra le mani delle loro proprie nutrici, e di dare a queſte l' iſtruzioni neceſſarie; tutte le volte, che ho avuto motivo di reſtar ſoddisfatto dalla maniera, con cui eſſe tenevano in conto ed adempivano i loro doveri, ſolo pochiſſimi fanciulli ne morivano. Ma allorchè la diſtanza dei luoghi o qualunque altra circoſtanza inſormontabile obbligavano di affidarli alla cura di nutrici mercenarie con impoſſibilità di dar loro le iſtruzioni convenevoli, era raro il vederne a vivere.

Queſto fatto è tanto evidente, che ſono ſtato indotto a dedurne queſta triſte verità, che *quaſi la metà della ſpezie umana periſce nell' infanzia per negligenza o per un governo mal inteſo e contrario*. Siffatte rifleſſioni m' anno fatto ſovente deſiderare d' eſſere l' iſtromento felice, che mitigaſſe gl' infortunj di queſte innocenti vittime, e che le ſtrappaſſe da una morte immatura.

Quando non ſi ſia ſtato al caſo di poter oſſervarlo, neſſuno può formarſi una giuſta idea delle pratiche ridicole ed aſſurde meſſe in uſo tra le nutrici nell' allattamento e nell' altre cure, che i fanciulli eſigono. Immaginar non ſi può il numero d' individui, che tutto giorno queſte maniere micidiali fanno perire. Ma ſiccome non ſi può negare, che non dipendano

dall' ignoranza, v'è totale motivo di credere, che qualora le nutrici foſſero meglio ammaeſtrate, elleno ſi condurrebbono d'una maniera più vantaggioſa al bene dell' umanità.

Le diverſe profeſſioni, alle quali ſono deſtinati gli uomini, eſſendo ſempre ſtate oggetti degni dell' attenzione della Medicina, ſono parimente ſtati quelli, ſui quali ho diretto la maggior parte delle mie oſſervazioni. Il ſoggiorno di parecchi anni in una città delle più commercianti dell' Inghilterra, e la facilità di frequentarvi le fabbriche di manifatture, che ivi ci ſono ſtabilite, m' anno procurato un aſſai gran numero di occaſioni per oſſervare gli accidenti, a' quali gli uomini utili, ch' ivi lavorano, ſono eſpoſti, cadauno ſecondo il ſuo impiego, e nel tempo ſteſſo di ſperimentare differenti metodi per prevenirli. Gli eventi, che ſucceſſero ai miei eſperimenti, ſono ſtati baſtevoli onde incoraggiarmi nella mia impreſa, e ſpero che la mia fatica ſarà utile a coloro, che ſono nella neceſſità di guadagnarſi il vitto mercè de' lavori tanto nocevoli alla ſanità.

Io non pretendo punto d' intimidire ſiffatti Arteſici, e ancor meno di loro inſinuare, che queſte Arti, di cui la pratica è ſino a certo ſegno accompagnata da pericoli, non debbano eſſere eſercitate. Voglio ſolamente iſpirar loro delle ſavie cautele, e metterli in guardia contro gli accidenti, che ſtà in loro potere d' evitare, e a' quali ſi eſpongono ſovente per pura temerità. Siccome i differenti ſtati della vita danno a quelli, che vi ſi eſercitano, una diſpoſizione piuttoſto a certe malattie che ad alcune altre, è di maſſima importanza il conoſcere ſiffatti mali, affine di ammaeſtrare gli Arteſici a metterſi al

riparo da queſti. E' ſempre meglio l'eſſere avvertiti dell' appreſſamento del nimico, che d'eſſerne attaccato, maſſimamente quando ci ſia della poſſibilità di evitarne il pericolo.

I precetti ſopra la dieta, ſull' aria, ſull'eſercizio ſono d' una natura più generale, e non ſono mai sfuggiti alla viſta dei Medici di tutti i ſecoli. Frattanto ſono eſſi d' una troppo grande importanza per non averſi ad eſcludere da un' Opera di queſta ſpezie, e non poſſono mai raccomandarſi baſtantemente. Chiunque vi preſterà un' attenzione convenevole avrà di rado biſogno di Medico. Quegli per lo contrario, che li traſcurerà, goderà radamente d' una buona ſalute, qualunque ſiaſi il numero de' Medici, da' quali verrà regolato.

Sebbene abbiamo fatto ogni noſtro sforzo per mettere in evidenza le cagioni de' mali, e che abbiamo meſſo il popolo in iſtato di preſervarſene; biſogna tuttavia confeſſare, che ce ne ſono ſovente di quelle, che ſono di natura da non poter eſſere rimoſſe ſe non dall' attenzione e dall' attività de' Maeſtrati.

E' con dolore che facciamo oſſervare, che in queſto paeſe il Maeſtrato non interpone fuorchè di rado la ſua autorità per la conſervazione della ſalute, ſia ch'ignoriſi di quale importanza potrebbe eſſere una Politica particolare di Medicina, ſia ch' ella venga riguardata come un ogetto di troppo piccola conſeguenza. Si eſeguiſcono tutto giorno impunemente le impreſe le più nocevoli alla ſanità pubblica, mentre ſi traſcurano aſſolutamente quelle, che ſarebbero di tutta neceſſità per la ſua conſervazione.

La Medicina profilatica generale importa la cognizione dei mezzi comuni di conſervar la ſa-

nità; tali ſono la viſita delle provviſioni; l'allargamento delle ſtrade nelle grandi città; il mantenimento della mondezza; la neceſſità di appreſtare un' acqua ſalubre agli abitanti, ec.; ma io non ho potuto parlare che ſuperficialmente di tutti queſti così fatti obbietti. Se foſſe abbiſognato trattarli in tutta l'eſtenſione, di cui ſono ſuſcettibili, avrei reſa troppo voluminoſa la preſente Opera: li riſervo per un Trattato particolare, che pubblicherò in altri tempi.

Mi ſono particolarmente occupato ſul vitto nella cura delle malattie. Il popolo in generale ha troppo di fiducia nei rimedj, e troppo poco nei mezzi, ch' ha di continuo tra mano. Tuttavolta ſtà ſempre in potere del malato, o di quelli che lo attorniano, di contribuire altrettanto alla ſua conſervazione, quanto il Medico far lo può: da queſta mancanza di attenzione gli effetti dei rimedj ſono ſovente reſi vani, e il malato perſiſtendo in una regola di vitto contrario, mette in iſcompiglio la ſcienza del Medico, e rende i ſuoi sforzi pericoloſi. Mi ſono ſpeſſo abbattuto in perſone malate ſolamente dagli errori, che commettevano nel vitto, benchè d'altra parte faceſſero uſo dei rimedj appropriati.

Si mette ancora in quiſtione ſe i rimedj ſieno più utili al genere umano, di quello che nocevoli; laddove ognuno conviene della neceſſità e dell' importanza della regola del vitto nelle malattie. Non ſi anno a conſultare gli appetiti del malato per aſſicurarſi della loro convenevolezza. Per poco che s' abbia di ſenſo, non ſi perſuaderà che un uomo, il quale ha per eſempio la febbre, poſſa bere, mangiare, agire della ſteſſa maniera di quello, ch' è in ſalute perfetta: queſta parte della Medicina dun-

que ricavaſi dalla ſteſſa natura ; la ragione ed il ſenſo comune fu quello, che ce la fece ſcoprire. Se gli uomini ci aveſſero preſtato più di attenzione, ſe foſſero ſtati meno avidi di correr dietro ai rimedj arcani, giammai la Medicina ſarebbe ſtata meſſa in ridicolo.

Sembra che la regola del vitto abbia dato la prima idea della Medicina. Le ordinazioni dei Medici antichi ſi limitavano preſſo che ſempre agli alimenti; anzi generalmente li amminiſtravano eglino ſteſſi: per ſiffatto motivo non abbandonavano mai i loro malati per tutto il corſo del male. Coteſta condotta li rendeva capaci non ſolamente di oſſervare con la maggior eſattezza l'andamento e i periodi delle malattie, ma ancora di tener dietro agli effetti delle loro differenti ordinazioni, e di adattare i rimedj ai differenti ſintomi.

Il dotto Arbuthnot ſoſtiene che il vitto, cui quaſi tutti gli uomini ſono ſuſcettibili ad accomodarſi, qualora ſia convenientemente maneggiato, farà più di bene, e cagionerà meno di inconvenienti nelle malattie acute di quello che i rimedj poco utili o amminiſtrati mal a propoſito; e che le aſtruſe cure de' mali cronici poſſono eſſere effettuate ſoltanto da una dieta conveniente. Per tanto ſono io ſiffattamente d'accordo coll'avviſo di queſto Medico, che conſiglio ad ogni perſona, che non abbia cognizione di Medicina, di ſtarſene attaccata alla pratica ſola del vitto e dell'altre parti della dieta; con ſiffatti mezzi ſi giungerà ſovente a fare molto bene, e radamente del male.

Queſta opinione ſembra eſſere egualmente quella del celebre ed ingegnoſo Huxham, il quale nota che ſoventemente nella pratica noi affer-

riamo i mezzi pronti ed efficaci, che la natura benefica ci offre, allorchè ſiamo abbaſtanza abili, e che abbiamo ſagacità ſufficiente per iſcorgerli e metterli in opra. Egli dice altresì, che la parte dietetica della Medicina non è tanto ſtudiata quanto eſſer dovrebbe, e che per quanto ſemplice e per quanto modeſta ella ſiaſi, eſſa è tuttavolta il metodo più naturale di guarire le malattie.

Frattanto per rendere queſt'Opera d'una utilità più generale, e ſegnatamente per adattarla all' intelligenza d'un maggior numero di perſone, ho nella maggior parte de' mali raccomandato oltre il vitto alcune delle *formule di rimedj* i più ſemplici e i più approvati. Io li ho accompagnati di cautele, che mi ſono ſembrate neceſſarie per dirigerne l'amminiſtrazione ſenza inconvenienti. Non dubito, che il mio Libro ſarebbe ſtato meglio accolto dalla maggior parte degli uomini, ſe lo aveſſi riempiuto di *ricette* pompoſe, e ſe le aveſſi vantate come capaci di produrre delle cure ſtrepitoſe; ma tale non era il mio piano. Io riguardo l'amminiſtrazione de' rimedj come ſempre dubbioſa e ſpeſſo dannoſa; e amerei meglio d'inſegnare agli uomini a fuggire la neceſſità di ſervirſene, che di cercare l'occaſione di adoperarli; tutto che ci ſieno dei rimedj valevoliſſimi, che ſi poſſono eſibire con piena libertà, e di cui n'è certo l'evento.

I Medici in generale fanno per un tempo aſſai conſiderabile dei ſaggj de' rimedj prima di poter arrivare a conoſcerne le proprietà. La maggior parte de' contadini conoſce attualmente aſſai bene l'uſo di alcuni de' rimedj i più importanti della *Materia Medica*: ſenza dubbio da qui a qualche tempo lo ſteſſo ne avverrà riguar-

guardo degli altri. Abbiamo avuto attenzione di raccomandare de' rimedj per tutto dove ſiamo ſtati convinti, che potevano adoperarſi con ſicurezza, e tutte le volte che ci è apparſo, che la guarigione dipendeva principalmente dalla loro amminiſtrazione; ma abbiamo traſandato di parlarne ogni volta che ci anno ſembrato dover eſſere pericoloſi, ovvero di poca utilità.

Non ho voluto ſtancare il Lettore con delle citazioni inutili degli Autori, di cui mi ſono ſervito. Ho fatto uſo delle loro oſſervazioni, quando le mie ſi ſono trovate difettoſe, o qualora eſſe mi ſono mancate. Gli Autori, a' quali ho il più di obbligazione ſono il Rammazini, Arbuthnot, e Tissot. Queſt' ultimo è tra quanti ne ho letto quello, che nei ſuoi *Avviſi al Popolo* s' accoſta al mio piano il più da vicino.

Il libro del Sig. Tissot è altrettanto completo, quanto l' eſecuzione n' è perfetta. Noi non avremo occaſione di vedere in così picciol' ora un' altra Opera di queſta ſpezie. Ma l' Autore eſſendoſi riſtretto alla narrazione delle malattie acute ha per mio avviſo paſſato ſotto ſilenzio la parte la più utile del ſuo ſubbietto. Nelle malattie acute ogni uomo può una talvolta addivenire il ſuo proprio Medico; ma nelle croniche la cura dipende ſempre dai proprj ſforzi del malato.

Il Sig. Tissot ha parimente paſſato ſotto ſilenzio la *Medicina profilatica*, ovvero non ne ha parlato che molto ſuperficialmente; ſebbene ſia evidente, che la parte della Medicina, che tratta dei mezzi di prevenire i mali, ſia della maggiore importanza per la perfezione d' un' Opera della natura come la ſua. Egli ne ha ſenza dubbio avuto le ſue ragioni; e noi ſiamo tal-

mente lontani di fargliene un rimprovero, che riguardiamo la ſua Opera come valevole a procurargli il maſſimo onore.

Parecchi altri famoſi Medici ſtranieri anno ſcritto preſſo poco ſopra il medeſimo piano del Sig. Tissot. Tali ſono il Baron Van-Svvieten Medico delle LL. MM. Imperiali. IL Sig. Rosen primo Medico del Re di Svezia, ec. Ma le Opere di queſti Autori non eſſendomi mai cadute alle mani, non ne poſſo dir nulla. Tuttavolta deſidero, che qualcuno di quei tra' miei compatrioti, che godono una qualche riputazione, voglia ſeguire il loro eſempio. Ci reſta tuttora molto a fare ſu coteſto ſoggetto, e non vedo come un uomo poſſa meglio impiegare il ſuo tempo e i ſuoi talenti, quanto nel cercare di ſradicare i falſi pregiudizj, e nello ſpargere le cognizioni utili tra il popolo.

Per quanta attenzione che abbia preſtato, acciocchè queſt'Opera accoppiaſſe la chiarezza all' utilità, ciò nulla oſtante fu impoſſibile lo ſchivare di ſervirſi di alcuni termini dell'Arte; ma dalla maniera, onde li ho adoperati, eglino in generale reſtano o ſpiegati o adattati alla capacità di ognuno. In corto dire mi ſono dato tutta la ſollecitudine per eſſere inteſo da tutti gli uomini, e credo di averlo fatto con qualche frutto, qualora i miei Lettori non mi abbiano adulato, o che non abbiano impoſto a ſe medeſimi (1).

(1) Tutto che noi poſſiamo tenere lo ſteſſo linguaggio del Sig. Buchan riguardo ad alcuni de' noſtri Lettori, tuttavia ſappiamo per eſperienza, che ciò ſarebbe contrario alla verità relativamente al maggior numero; perchè come già lo abbiamo fatto oſſervare, le cognizioni Mediche ſono più eſteſe nell' Inghilterra che non lo ſono in Francia. Per tanto noi

Trattare un' Opera di Medicina della maniera, con cui ho trattato queſta, non è un oggetto sì agevole ad eſeguirſi, quanto potrebbeſi immaginare. E' più facile di fare sfoggio di erudizione, che di parlare d'una maniera ſemplice e giuſta d'una ſcienza, maſſimamente quando ella ſi conſideri ſotto un aſpetto così rimoto dalla maniera ordinaria di rappreſentarſela. Così non ſarebbe difficile di provare, che tutto ciò che la Pratica di Medicina ha di intereſſante ſia confacevole al ſenſo comune; e che l'Arte nulla ci perderebbe, qualora foſſe ſpogliata da tutte quelle baje, di cui una perſóna dotata d'una intelligenza ordinaria non può nulla comprendere.

Non ho niente a dire ſu queſta nuova Edizione, ſe non che mi ſono applicato a renderla meno imperfetta delle precedenti. Un Autore ſarebbe per mio avviſo veramente degno di biaſimo, ſe traſcuraſſe di correggere e di aumentare la ſua Opera, per la ſola ragione che le perſone, che ſi ſono procurati degli eſemplari delle Edizioni precedenti, pretenderebbero avere diritto di querelarſi. E' un debito, che ogni Scrittore contrae con il Pubblico, quello di rendere le ſue produzioni perfette a quel ſegno, ch'è in ſuo potere di farlo; e non ſi può accuſarlo di commettere una ingiuſtizia, poichè niente realmente toglie a quelli, che di già ſono in poſſeſſo dell'Opera.

Crederei mancare alla riconoſcenza, ſe non atteſtaſſi li miei ſinceri rendimenti di grazie ai

---

ſiamo autorizzati a dare nella *Tavola generale* il ſignificato di tutti i termini di Medicina adoperati nel corſo di queſt'Opera. (Del reſto vedete l'*Avvertimento*, che precede pag. xvi. e ſeguenti.)

Medici foreſtieri, che ſi ſono compiaciuti di contribuire a ſpargere l' utilità della MEDICINA DOMESTICA traducendola nelle loro lingue. Quello, che mi ha ſolleticato ſingolarmente, ſi è che queſto lavoro è ſtato eſeguito in Francia e in Olanda da uomini d' un merito diſtinto, i quali non ſolo anno dato di queſt' Opera una felice Traduzione, ma l' anno ancora arricchita d' un gran numero di oſſervazioni utili, che le danno maggior perfezione, e l' adattano d' una maniera più preciſa ai climi, ne' quali l' anno pubblicata, come pure alle coſtituzioni e ai temperamenti de' loro compatriotti.

Aggiungerò in fine, che queſt' Opera ha meno ſorpaſſato le mie ſperanze per lo ſpaccio, ch' ella ha avuto, che pegli effetti, ch' ella ha prodotto: avvegnachè è evidente, che alcune delle pratiche le più pernicioſe e uſate nel governo de' mali anno ceduto il poſto a una condotta meglio ragionata; e che de' pregiudizj funeſti riguardati ſino allora come invincibili non anno potuto per la maggior parte reſiſtere alla ſolidità dei precetti, ch' eſſa contiene.

INTRODUZIONE
DELL' AUTORE.

I Progreſſi, che la Medicina ha fatto dopo il rinnovellamento delle Lettere non poſſono metterſi in paragone con quelli, che ſi ſono fatti nell' altre Scienze. E' facile di darne la ragione. La Medicina non è ſtudiata che da un picciol numero di perſone, ſe ſi eccettuino quelli, che riguardandola come una profeſſione lucrativa anno voluto farſene il loro ſtato; e alcuni di coteſti uomini guidati ſia da uno zelo ingannevole per l' onore della Medicina, ſia dalla bramoſità d' imporne, ſi ſono sforzati di maſcherare la loro arte, e di farne un miſtero. D' altra parte i noſtri Autori anno per la maſſima parte ſcritto in lingua ſtraniera; e quelli che ſi ſcoſtarono da queſt' uſanza, ſi ſono dal canto loro recati a merito di ſcrivere le loro ordinazioni in termini ed in caratteri intelligibili al reſto degli uomini.

Lo ſteſſo non avvenne dell' altre Scienze. Le diſpute del Clero, che ſi ſuſcitarono ſubito dopo il rinaſcimento delle Lettere, attraſſero l' attenzione generale, e ſegnarono il cammino a quella libertà di penſare, a quel genio di ricerca, che anno di poi prevaluto nella maſſima parte dell' Europa, relativamente alle materie di Religione. Tutti gli uomini preſero parte in queſte diſpute ſanguinoſe, e cadauno in particolare per diſtinguerſi nell' uno o nell' altro partito fu obbligato di ſtudiare la Teologia. Per ciò fu, che gli uomini condotti a penſare e a ragionare di per ſe ſteſſi ſu certi punti di Religione,

vennero finalmente a capo di roveſciare la potenza aſſoluta e ſenza limiti, che il Clero eraſi arrogata ſopra lo ſpirito di eſſo loro (1).

Lo ſtudio delle Leggi è ſtato egualmente riguardato nella maggior parte degli ſtati inciviliti, come una parte neceſſaria dell' educazione. E` certo, che ogni uomo iſtrutto dee almeno conoſcere le Leggi del ſuo paeſe; e ſe può in oltre pervenire alla cognizione di quelle dell' altre Nazioni, ei ne ritrarrà i maggiori vantaggi riguardo alla ſua utilità perſonale e alla ſua gloria.

Tutti i rami della Filoſofia ſono da certo tempo divenuti altresì l' obbietto dello ſtudio di tutti quelli, che tendono ad una educazione diſtinta. Gli avvantaggi, ch' eſſa procura, ſono evidenti. Ella ſcuote dallo ſpirito il giogo dei pregiudizj e della ſuperſtizione; lo conduce alla ricerca della verità; gli fa contrarre la felice abitudine di ragionare e di giudicare; ella diviene per lui un fonte ineſauſto di allettamenti nella ſocietà; gli apre il cammino, che mena alla perfezione dell' Arti e dell' Agricoltura; in fine ella mette l' uomo in iſtato di condurſi convenevolmente nelle circoſtanze le più importanti della vita.

Lo ſteſſo ne fu della Storia naturale. Ella è divenuta da alcuni anni in qua l' oggetto dell' attenzione generale, e n' è ben degna. Offre allo ſteſſo iſtante e l' utile e l' aggradevole. Ella guida alle ſcoperte le più importanti. L' Agricoltura, la più utile dell' Arti, e che non è altro che un ramo della Storia naturale, non po-

---

(1) Si rifletterà, ch' è un Proteſtante quello, che quivi parla.

trà mai giungere al grado di perfezione, di cui è ſuſcettibile, ſe queſta Scienza giace negletta.

Frattanto la Medicina, per quanto ſappia, non è ſtata in verun paeſe riconoſciuta per una parte neceſſaria dell' educazione, tuttochè non ſi abbiano giammai recate delle ragioni ſufficienti, onde autorizzare ſiffatta negligenza. Imperciocchè non v'è ſcienza alcuna, che apra un campo più vaſto di cognizioni utili, ovvero che offra una materia più ampla allo ſpirito avido di ſapere. Lo ſtudio dell'*Anatomia*, della *Botanica*, della *Chimica*, e della *Materia Medica*, che ſono tutti rami della Storia naturale, è ſi ſoddisfacente, è accompagnato da sì grande utilità, che chiunque non ſe ne ſia occupato, deve paſſare per uomo ſenza guſto e ſenza cognizione. Se un giovane abbia delle diſpoſizioni per l'oſſervazione, dice un elegante e ingegnoſo Scrittore (2), è certo che queſto ſtudio gli offrirà degli oggetti più intereſſanti, e preſenterà un campo più vaſto al ſuo genio laborioſo, che l'Iſtoria de' *ragnatelli*, e de' *guſcj* delle *conchiglie*.

Noi non abbiamo in animo di dare ad intendere, che tutti gli uomini dovrebbero farſi Medici. Queſta preteſa ſarebbe ridicola al pari che impoſſibile. Tutto ciò, che vogliamo dire, ſi è che gli uomini di buon ſenſo ed addottrinati dovrebbero iſtruirſi dei principj generali della Medicina, acciocchè ciaſcuno nella ſua ſituazione poteſſe ritrarne gli avvantaggi, ch'ella è capace di procurare, e poteſſe nel tempo ſteſſo imparare a preſervarſi dagli effetti diſtruggitori dell' ignoranza, della ſuperſtizione, dell' aſtutezza, e della ciurmeria.

(2) Il Sig. GREGORY: *Oſſervazioni ſopra i doveri e obbligazioni de' Medici*.

Nello ſtato attuale della Medicina è più facile d'ingannare un uomo ſopra la ſua ſalute che ſopra uno ſcellino (3), ed è poco meno che impoſſibile tanto di ſcoprire il furbo, come di punire la furberia. Frattanto il popolo ha ſempre gli occhi bendati, e prende come coſa accertata e ſicura tutto ciò, che un cerretano gl' intuona e gli ſpaccia ſenza oſare di chiedergli la ragione della ſua condotta. Una cieca credenza, ogni volta che ſi tratta d'un oggetto ridicolo, diviene pur troppo ſpeſſo ſacra e reverenda in materia di Medicina. Il ceto de' Medici è ſenza dubbio degno della fiducia, che ſe gli preſta; ma ſiccome il merito d'un corpo non può giammai appartenere in generale a tutti i membri, che lo compongono, non ſarà però mai conveniente nè alla tranquillità, nè all' onore dell'umanità l'avere qualche coſa a rimproverare nella condotta di coloro, cui ſi confida un bene sì prezioſo, qual è la ſalute.

Il velo del miſtero, di cui ſi ha ſempre voluto coprire la Medicina, la fa riguardare ingiuſtamente non ſolo come congetturale, ma anche la fa tenere come ſoſpetta. Pel motivo, che ſe n'è fatto una Scienza a parte, e che da tempo rimoto ella è come indipendente dall' altre Scienze, alcune perſone mal intenzionate vogliono farla paſſare per una pura ciurmeria incapace di ſoſtenere la chiara luce del pubblico. Tuttavolta la Medicina non ha biſogno che d'eſſere più conoſciuta per meritare una ſtima univerſale. I ſuoi precetti ſono tali, che *non*

(3) Moneta d'Inghilterra, che vale una libbra, due ſoldi, dieci danari di Francia, o preſſo poco ſecondo il corſo del cambio.

v' ha uomo illuminato, che non poſſa oſſervarli, ed ella non vieta ſe non ciò, ch' è incompatibile con la vera felicità.

Il miſtero, che ſi fa della Medicina, danneggia la perfezione, di cui ella è ſuſcettibile. Eſpone coloro, che la eſercitano ad eſſere poſti in ridicolo, e nuoce al vero intereſſe della ſocietà. Un' Arte fondata ſopra l'oſſervazione non può giammai fare de' grandi progreſſi, finchè reſti rinchiuſa nel circolo riſtretto di quelli, che la praticano. Le oſſervazioni riunite di quanti ci ſono uomini di ſpirito e di genio, farebbero in pochi anni una collezione vantaggioſa alla Medicina, qualora foſſe reviſta e certificata da Pratici conſumati. Ogni uomo al pari d'un Medico può dire quando un rimedio gli rieſce: qualora ſia che conoſca ſolamente il nome e la doſe di queſto rimedio, e che ſappia il nome della malattia, per cui ſi preſcrive, egli è con poco divario in iſtato di perpetuarne i buoni effetti ſugli altri. Ora che un uomo qualunque aggiunga ſolamente un fatto alla ſomma dell'oſſervazioni di Medicina, ei avrà reſo un ſervigio più eſſenziale all' Arte che quello, il quale ſcrive de' Volumi per ſoſtenere l'ipoteſi, che vuol favorire.

„ Se le perſone di ſtudio, dice l' Autore dell' „ Opera citata qui ſopra (4), foſſero baſtanti di „ fare delle ricerche ſopra delle materie, che „ devono toccarle sì da vicino, ſi vedrebbero „ contribuire ai progreſſi della Medicina. Coteſti uomini non diſgiungerebbero il loro inte„ reſſe da quello dell' Arte. Scoprirebbero, ed

(4) Sig. Gregory, *loc. cit.*

„ eſporrebbero con coraggio l'*ignoranza*, che cer-
„ ca d'imporre, e ſi renderebbero il ſoſtegno
„ del vero merito ſempre modeſto.

„ Non v'è ragione alcuna, continua queſt'
„ Autore, che allegare ſi poſſa contro la neceſ-
„ ſità di rendere la Medicina popolare. Queſta
„ Scienza per verità può appena eſſere parago-
„ nata alla Religione. Frattanto l'eſperienza di-
„ moſtra, che dappoichè i Laici ſi ſono fram-
„ meſcolati nelle materie di Religione, la Teo-
„ logia conſiderata come Scienza è ſtata perfe-
„ zionata; la vera Religione s'è propagata; il
„ Clero è divenuto molto più addottrinato, per
„ conſeguenza molto più utile, il quale compo-
„ ne un corpo molto più riſpettabile che non
„ lo era ne' ſecoli, in cui il ſuo potere più eſten-
„ devaſi, e dove la di lui facoltà era al ſuo
„ colmo. „

Un'altra ragione di rendere la Medicina popolare, o almeno di perſuadere le perſone iſtrutte e i Letterati ad applicarviſi, è il biſogno, che ſi ha di oſſervazioni; è la neceſſità, in cui trovaſi di moltiplicarle; poichè ſenza di eſſe l'Arte non farà giammai ſe non de' paſſi incerti verſo la ſua perfezione. Secondo la maniera, con la quale ſi eſercita la Medicina, è quaſi impoſſibile, che i Medici ne colgano tutte quelle, che loro preſenta la pratica. Un Medico occupatiſſimo, che vede venti o trenta malati per giorno, non può accordare che un tempo cortiſſimo a cadauna delle ſue viſite. Appena ha egli quello di ſcegliere l'indicazioni, maſſimamente nelle grandi Città, dove le corſe da un luogo all'altro aſſorbono la maggior parte della giornata. Ora ſe lo ſteſſo malato ſia iſtrutto, ſe le ſue cognizioni anatomiche lo mettano in

iſtato di diſtinguere il luogo, che occupa il fomite della malattia; ſe ſappia abbaſtanza di Fiſiologia per conoſcere le funzioni degli organi affetti, e abbaſtanza di Medicina per cogliere e prevedere le rivoluzioni, che il male ſi diſpone a produrre, e diſtinguere i ſuoi effetti da quelli dei rimedj, ch' ei mette in opra; non è egli evidente, che ſiffatto uomo ſopraffatto da qualche malattia complicata ſarà più in iſtato di deſcriverla con tutte le ſue minutezze, di quello che il ſuo Medico, che non l' avrà veduto ſe non ad alcuni iſtanti per giorno? L' Arte avrà dunque guadagnato una oſſervazione, che ſenza le cognizioni del malato ſi ſarebbe perduta. Sieno per ogni anno cento uomini di ſtudio nel caſo di queſto, di cui parliamo: queſte ſono cento oſſervazioni di più, che ſaranno regiſtrate nei faſti della Medicina.

Ma ſi dirà, qual fiducia può averſi ſopra oſſervazioni fatte da uomini, che non poſſono avere ſe non delle cognizioni ſuperficiali; poichè non anno mai fatto dell' Arte di guarire la loro occupazione principale? Qual fiducia? Quella, che deveſi alla verità eſpoſta ſenza intereſſe e ſenza ſpirito di partito: quella, che deveſi alla buona fede, all' amore dell' umanità, ſoli titoli, che indurranno queſti uomini illuminati a concorrere agli avanzamenti della Medicina. Che v' abbiſogna per coſtituire una buona oſſervazione? L' eſpoſizione ingenua, franca, e vera de' fenomeni, che preſenta un male in tutti i ſuoi periodi, e non quello ſfoggio pompoſo di vane diſcuſſioni, per cui ſono pur troppo ſpeſſo peccanti le oſſervazioni prodotte dai Medici ſiſtematici. Suppongo però, che tra queſte cento oſſervazioni non ce ne ſieno che venti,

che ſole dieci, le quali abbiano i caratteri, che abbiamo or'ora aſſegnati; venti, anzi dieci oſſervazioni ben fatte per anno ſarebbero a capo d'un ſecolo una ſomma di dottrina più completa di quella, di cui il corpo de' Medici, dappoichè eſiſte, è fin ad ora in poſſeſſo.

Del reſto queſta ſpezie di oſſervazioni non ſarebbe una innovazione in Medicina. Nei noſtri libri ſe ne trovano ſovente di tali adottate talvolta del tutto dagli Autori, e queſte non ſono nè le meno ben fatte, nè le meno intereſſanti. I Pratici di buona fede converranno, che tra le Memorie per ſervire a un conſulto ſcritte dagli ſteſſi malati, e ch'eſſi giornalmente ricevono, ne riſcontrano ſovente di quelle, nelle quali la chiarezza dell' idee e l' aggiuſtatezza dell'eſpreſſioni fanno loro rincreſcere, che il malato non abbia alcune cognizioni in ordine alla Medicina. Eſſi accorderanno, che ſe gl' infermi aveſſero ſiffatte cognizioni, la Medicina conſultativa ſi farebbe con aſſai più di frutto; poichè il maggior numero delle Memorie, che ci vengono ſpedite dalle Provincie, ſono ſcritte dai Ceruſici, i quali non avendo i primi elementi della lingua ignorano i primi principj d'un Arte, che profeſſano impunemente. Di più così fatte cognizioni indurrebbero queſti Ceruſici ed alcuni Medici ad applicarſi allo ſtudio: elleno ecciterebbero una certa emulazione, che non potrebbe ſe non ſe tornare in vantaggio dell' umanità; perchè avendo a ragionare dell' arte con un malato iſtrutto ſarebbero eglino ſteſſi coſtretti ad eſſerlo, ed eſſendo chiamati a ſoccorrerlo ſarebbe affatto neceſſario, che ne ſapeſſero più di lui.

Si dirà, io ben lo ſo, che la Medicina ſpar-

ſa una volta tra il popolo lo porterà a praticare egli ſteſſo codeſta Scienza, e a confidarſi ne' ſuoi proprj lumi in vece di chiamare un Medico. Nulladimeno la verità è, che ne deve riſultare tutto il contrario. Le perſone, che ſono le più addottrinate in codeſta Arte, ſono le più diſpoſte a chiedere e a ſeguire gli avviſi de' loro comproſeſſori, quando ne anno biſogno. L'ignorante ha ſempre più d'inclinazione a governarſi da ſe ſolo; egli è quello, che ha il meno di fiducia nei Medici. Se ne vedono tutto giorno degli eſempj preſſo i contadini, i quali mentre rifiutano aſſolutamente di prendere un rimedio, che loro ſi eſibiſce da un Medico, abbrancano con avidità tutto ciò che loro viene offerto da colui, che il primo vi giunge. Giacchè gli uomini vogliono agire, allorchè pure non ſono iſtrutti, è certamente più ragionevole di loro ſomminiſtrare que' lumi, di cui ſono ſuſcettibili, di quello che laſciarli interamente all'oſcuro.

Si dirà ancora, che la pubblicità della Medicina ſcemerà la fiducia, che ad eſſa ſi preſta. Ciò potrebbe eſſer vero relativamente ad alcuni individui; ma in riguardo ad altri codeſta aſſerzione potrebbe avere un effetto onninamente contrario. Conoſco parecchie perſone, che anno in orrore tutti i rimedj, che loro preſcrivono i Medici, perchè ne paventano gli effetti. Tuttavolta queſte perſone ſteſſe prenderanno poi facilmente un rimedio, che loro è noto, e cogli effetti del quale ſi ſono in qualche guiſa familiarizzati. E' dunque evidente, che queſto timore non è iſpirato dal rimedio. Non v'ha che una *condotta aperta, franca, e ſenza finzione*, che poſſa mai ſempre inſpirare agli uomini

una intera credenza nei Medici. Finchè la più piccola apparenza di miſtero apparirà nella loro condotta, ſi vedranno gli uomini eſſere agitati dal dubbio, dalle inquietudini, e dai ſoſpetti.

Accaderanno certamente de' caſi, e queſti caſi ſi riſcontreranno più d' una volta, quando il Medico prudente ſarà in neceſſità di maſcherare un rimedio. Coloro, che ſi propongono di rendere ſervigio agli uomini, ſono ſpeſſo coſtretti di preſtarſi ai loro capricci e ai loro umori; ma ſiffatti caſi non poſſono giammai niente concludere contro la neceſſità, in cui è in generale un Medico di far profeſſione di *ſincerità*, e di ſpiegarſi ſchiettamente.

Perchè ci ſono de' furfanti e de' ſtolti nel mondo, un uomo ſarebbe egli autenticato a dire, che deve riguardare tutti gli uomini come tali, e che deve trattarli in conſeguenza? Un Medico illuminato ſaprà ſempre conoſcere l' iſtante, in cui farà di meſtiere ch' ei maſcheri i ſuoi rimedj; ma queſta doppiezza non farà giammai la principal regola della ſua condotta.

La menoma apparenza di miſtero nella condotta del Medico non rende ſolamente la ſua arte ſoſpetta; ella lo mena alla ciarlataneria, ch' è il flagello della Medicina. Non v'ha uomo, che più l' uno all' altro ſia oppoſto, quanto un Medico oneſto e un cerretano; e tuttavia non ve n'ha alcun altro, che in generale ſia ſtato più confuſo. La linea di ſeparazione non è baſtantemente contraſſegnata; almeno non lo è a ſufficienza pegli occhi del volgo. Non v' ha in fatti ſe non un picciol numero di perſone, che ſia baſtante di fare una diſtinzione convenevole tra la condotta del ciurmatore, che amminiſtra un rimedio arcano, e

quella d'un Medico, il quale fa una ordinazione, che gli altri uomini non ſono atti ad intendere. Quindi la condotta del vero Medico, che non ha biſogno di maſcherarſi, ſi avvicina a quella d'un furbo, la di cui fortuna dipende dal ſecreto.

Non v'è alcuna legge capace di annullare la ciarlataneria, ſempre che il popolo crederà, ch'un cerretano ſia nella claſſe degli uomini oneſti, e che non v' abbia differenza alcuna tra lui e il Medico. Pur tuttavolta non abbiſogna che la minima cognizione di Medicina per metterſi in iſtato di diſcoprire un furfante. Ma queſta cognizione è neceſſaria per riconoſcerlo ſicuramente. Tal'è l'ignoranza e la credulità degli uomini relativamente alla Medicina, che rendonſi preda del primo impoſtore, ch'abbia la sfacciataggine di avventarſi alle loro vite ſpietatamente. Il ſolo mezzo di rimediare a queſto male è di rendere il popolo più iſtrutto. Ora la via la più corta, onde liberare un'arte o una ſcienza dalla ciurmeria, è di ſeminarne i precetti nel Pubblico. Scrivano i Medici le loro ordinazioni nella lingua comune al paeſe, dove eſercitano la lor arte; ſpieghino le loro intenzioni ai malati per quanto mai avranno in viſta d'eſſere inteſi, e ſi vedrà il Pubblico in iſtato di conoſcere, quando un rimedio avrà l'effetto, che ſi attendeva. Siffatta condotta lo porterà ad avere una fidanza aſſoluta nel ſuo Medico, e gli farà temere e deteſtare colui, che oſerà proporgli un rimedio ſecreto.

I guſti variabili della ſocietà producono delle maniere differenti di vedere gli ſteſſi obbietti. Non è poi gran tempo, che in queſto paeſe voleva l'uſanza, che ciaſcheduno diceſſe le ſue

Preci in latino, ſapeſſe poi egli queſta lingua o nulla non n'intendeſſe. Queſto coſtume ſacro agli occhi de' noſtri antenati ci parrebbe ſtravagante oggigiorno. Senza dubbio che la maggior parte di quelli, che noi ſeguiamo attualmente, ſembreranno l'un dopo l'altro ſtrani alla poſterità. Tra queſte uſanze ſi dee collocare quella di fare le ricette de' Medici in lingua ſtraniera.

Per quanto capaci ſieno i Medici di ſcrivere in latino, ſono perſuaſo, che gli Speziali non anno ſempre l'abilità d'intenderli; e che da queſta ignoranza ne devon riſultare de' sbaglj funeſti. Suppoſto anche che uno Speziale ſia capace di leggere le ricette de' Medici; eſſendo egli quaſi ſempre occupato in altri oggetti, l'eſecuzione di queſte ordinazioni è aſſolutamente abbandonata a de' giovani incamminati nel tirocinio. Così avviene che il primo uomo del regno, anche ſervendoſi d'un Medico della più alta riputazione, trova abbandonata la ſua vita tra le mani d'un ſemplice garzone di bottega, il quale è non ſolamente un ignorante perfetto, ma che a ciò ancora aggiunge la traſcuranza e la franchezza d'uno ſtordito. Può ſenza dubbio accadere, che malgrado la più grande attenzione ſi commettano talvolta degli errori negli affari; ma quando ſi tratta della vita degli uomini, ſi dee certamente impiegare tutti i mezzi poſſibili per prevenirli. E' dunque per mio avviſo di ſomma importanza, che *le ordinazioni di Medicina ſieno ſcritte nella lingua del paeſe*. (Ved. l'*Introduzione alla Tavola generale*, Tom. V. p. XIX.)

La ſcienza della Medicina ſparſa tra il popolo tenderebbe non ſolamente alla perfezione dell'arte e alla diſtruzione della ciarlataneria, ma queſta pubblicità ancora renderebbe la Medicina

cina d' una utilità più univerſale, perchè eſſa eſtenderebbe i ſuoi avvantaggi nella ſocietà. Qualunque ſia il tempo ſcorſo, da che la Medicina è conoſciuta in queſto paeſe, io non temerò di aſſerire, che queſti principj, i più importanti al ben eſſere dell' umanità, o biſogna che ſieno paſſati in dimenticanza, o che ſieno ſtati poco inteſi dagli uomini. La guarigione de' mali è ſenza dubbio una materia di grande importanza; ma i mezzi di conſervar la ſalute e di prevenire le malattie ſono d' una importanza ancora maggiore. Queſto ultimo oggetto riguarda tutti gli uomini; e certamente tutto ciò, che vi ha rapporto, deve eſſere eſpoſto il più chiaramente e il più ſemplicemente che ſia poſſibile. Non ſi ſupporrà mai, che poſſa ripararſi dai mali d' una maniera conveniente, finchè non ſi ſarà in iſtato di conoſcerne le cagioni.

I Maeſtrati, da' quali in certa maniera dipende la ſalute del Pubblico, non eſerciteranno ſe non che un potere infruttuoſo e privo de' ſuoi più grandi vantaggi, qualora non ſieno ſino a un certo punto guidati dai lumi della Medicina.

Ciò che v' ha di certo, ſi è, che gli uomini d' ogni condizione, di qualſiſia impiego potrebbero trarre vantaggio dalla Medicina, ſe ne foſſero a un certo grado ammaeſtrati. Ella inſegnerebbe loro a prevenire i pericoli propri di ciaſcuna profeſſione; il che è ſempre più agevole, che rimuoverne gli effetti. La Medicina ben lungi dal condannare l' uſo de' piaceri della vita, inſegna ſolamente agli uomini in qual modo debbano ſervirſene. E' ſtato per verità detto, che *vivere ſecondo le regole della Medicina, egli è menare una vita infelice*;

ma ſi potrebbe dire con altrettanto di giuſtizia, che *vivere ſecondo le regole della ragione, egli è vivere miſeramente*. Se certuni tra' Medici vogliono introdurre nel mondo le loro aſſurdità, o ſtabilire delle leggi incompatibili colla ragione e il ſenſo comune, non v' ha dubbio, che devono eſſere diſprezzati; ma queſto non è difetto della Medicina. Ella non propone, a mio avviſo, leggi alcune, che non ſieno perfettamente favorevoli ai piaceri oneſti della vita, e che non ſieno i ſoli ſentieri, che conducono tutti gli uomini alla vera felicità.

Con dolore adunque oſſerviamo, che la Medicina non è ſtata ſin ora ſe non aſſai di rado riguardata come una ſcienza popolare, e che non fu conſiderata che come un faſcio di cognizioni, le quali dovevano reſtare confinate tra una claſſe di perſone particolari; mentre il reſto degli uomini doveva traſcurarla. Tuttavolta eſaminando queſt' arte con diligenza è facile di accorgerſi, che non v' ha Scienza veruna, che ſia più degna dell' attenzione degli uomini, e che ſia più capace di contribuire al ben generale.

Si dice, che ſe il popolo aveſſe la menoma cognizione di Medicina, diverrebbe capriccioſo, e ch' ella lo porterebbe a credere di avere indoſſo tutte le malattie, di cui ne leggeſſe la deſcrizione. Forſe queſto potrebbe eſſere il caſo di coloro, che ſono di natura fantaſtici. Ma ſuppoſto che ciò avveniſſe agli altri, eſſi non reſterebbero lungo tempo ad eſſerne ſgannati. Riconoſcerebbero ben preſto il loro errore, e a forza di leggere ſi vedrebbero correggerſi di così fatto difetto. A ciaſchedun paſſo riſcontrerebbero l'aſſurdità di queſta aſſerzione, che una fe-

mina ſenſibile, a cagione di eſempio, piuttoſto che leggere un libro di Medicina, che la illuminaſſe ſopra i mezzi di allevare il ſuo figliuolo, deve abbandonarlo del tutto alla cura e alla direzione della ſpezie d'uomini la più ignorante, la più credula, e la più ſuperſtizioſa.

Non v'è certamente parte di Medicina, che ſia d' una importanza più generale di quella, che tratta della maniera di nodrire e di allevare i fanciulli. Tuttavolta pochi padri e madri vi preſtano un' attenzione convenevole. Si veggono, nei tempi quando i loro teneri germogli anno il maggior biſogno delle loro ſollecitudini e della loro attenzione, affidarli a delle nutrici mercenarie, che ſono o troppo negligenti nell' adempiere i loro doveri, o troppo ignoranti per conoſcerli. Noi non temeremo punto di affermare, che la negligenza e la diſattenzione de' genitori e delle nutrici ammazzano più fanciulli, che i Medici non ne ſalvano.

Gli avvantaggi della Medicina conſiderata come profeſſione reſteranno ſempre nelle mani di quelli, che ſaranno capaci di eſercitarla; e non è da temere, che la maggior parte del genere umano poſſa giammai praticarla. Siccome fa di meſtiere, che i Medici, come pure gli uomini dell' altre profeſſioni, vivano del loro lavoro; biſogna dunque nello ſtato attuale della Medicina, che il povero o manchi aſſolutamente di conſigli, o di tai ne riceva, che più gli ſieno funeſti di quello che ſe non ne riceveſſe veruno. Imperciocchè le perſone, che non ſono baſtantemente iſtrutte della Medicina, ſebbene d'altra parte generoſe e di buon ſenſo, non oſano dare ai poveri gli avvertimenti, di cui mancano queſti ſciagurati; perchè la tema di

far male arreſta ſovente l'inclinazione, che ſi ſente di fare del bene. Alcune altre perſone guidate dall'amore dell'umanità ſono ſpeſſo ritenute dal fare le azioni le più nobili e le più degne di elogio a cauſa del bisbiglio frodolente, con cui non ceſſa d'intronare le loro orecchie quella claſſe di uomini, che per eſaltare la loro importanza moltiplicano le difficoltà, che s'incontrano per riuſcirvi; che trovano a ridire nelle azioni le più commendevoli, e mettono in ridicolo quelli, ch'intraprendono di ſollevare un malato, perchè non lo governano ſecondo le regole dell'arte ammeſſe da eſſo loro. Biſogna pur tuttavolta, che queſti Signori mi perdonino, ſe loro dico, che ho ſovente ſcontrato di queſte perſone generoſe a fare del bene; e che la loro pratica, che in generale non era guidata fuorchè dal buon ſenſo e dall'oſſervazione, che non era ajutata che da un poco di lettura di alcuni libri di Medicina, era ſpeſſo aſſai conveniente.

Oltre l'amminiſtrazione dei rimedj, molte altre coſe ci ſono da oſſervare preſſo un malato. Il povero periſce ſovente nelle malattie piuttoſto per mancanza di nodrimento convenevole, che per difetto del rimedio. Queſti ſventurati la maggior parte delle volte mancano delle coſe anche le più neceſſarie alla vita, e ne anno ſempre ſoverchiamente di quanto è capace di ridurli malati. Coloro ſoli, che ſono ſtati teſtimoni della ſituazione di queſti ſciagurati, poſſono immaginarſi quanto ſia grande il bene, che una perſona caritatevole può fare col ſupplire ſolamente a ciò che loro manca. Non ſi può certamente fare azione più utile e più nobile, che quella di accorrere ai biſogni de' ſuoi ſimi-

li, qualunque volta ſi trovino nella neceſſità. Finchè la Religione e la virtù ſaranno riſpettate tra gli uomini, ſiffatta condotta meriterà i più ſublimi elogi, ed ella non può reſtare ſenza ricompenſa, poichè il cielo è giuſto.

Le perſone, che non vogliono incaricarſi dell'amminiſtrazione dei rimedj, poſſono nondimeno intraprendere la direzione del vitto. Un gran Medico ha detto, che ſotto la ſola voce di *dieta* dovevano eſſer compreſe tutte le indicazioni della Medicina. Non v'ha dubbio, che la dieta non ſoddisfi ad una gran parte delle indicazioni; ma oltre la dieta ci ſono molti altri obbietti, che non debbono venir traſcurati. Mille pregiudizj nocevoli e diſtruttori relativi al governo de' mali prevaleranno mai ſempre tra il popolo; e non ci ſono che le perſone di ſpirito e iſtrutte, che poſſano ſradicarli. Un' Opera, che trattaſſe dei mezzi di liberare i poveri dal giogo di queſti pregiudizj, che porgeſſe dell' idee giuſte ſull' importanza di non prendere ſe non degli alimenti convenevoli, di reſpirare un' aria pura e ſpeſſo rinnovellata, di mantenerſi nella nettezza, e di procurarſi tutti gli altri ſoccorſi neceſſarj nelle malattie; ſiffatta Opera ſarebbe ſenza dubbio importantiſſima, e non potrebbe mancare di produrre gli effetti i più felici. Una regola di vitto ſaggiamente amminiſtrata equivale almeno ai rimedj nel maggior numero dei mali, e loro è infinitamente ſuperiore in alcuni.

Favorire gli sforzi delle perſone benefattrici, che ſi affrettano di ſovvenire gl' infelici; annullare i pregiudizj pericoloſi e nocevoli; preſervare gli uomini ſpogli di cognizione e corrivi dalle frodi, dalle furberie de' cerretani e degl' impoſtori, facendo loro conoſcere ciò che val-

gono da per ſe ſteſſi in riguardo al prevenire le malattie e a riſanarſene; tutti così fatti obbietti ſono certamente degni dell' attenzione d' un Medico. Tali ſono altresì le viſte principali, che anno indotto a comporre e a pubblicare la Medicina Domestica.

Le oſſervazioni, ch' ella racchiude, ſono il frutto d' una raddoppiata attenzione a reggere e condurre gli uomini durante il corſo d' una pratica aſſai eſteſa nelle differenti parti dell'Inghilterra. Ella è deſſa, che ha ſoventemente fatto deſiderare all' Autore, che i malati, o coloro che li aſſiſtono, aveſſero alcune regole certe, a norma delle quali poteſſero condurſi. Egli laſcia al Pubblico di giudicare ſe gli sforzi, ch' egli ha fatto per ſupplire alla capacità che gli manca, ſieno riuſciti. Ma qualora troviſi, ch'egli abbia contribuito (foſſeſi ciò anche nella menoma coſa) ad alleviare i malori, a' quali ſono eſpoſti la maggior parte degli uomini nelle malattie; egli ſi crederà ſempre ricompenſato delle ſue fatiche.

NOI RIFORMATORI

DELLO STUDIO DI PADOVA.

Avendo veduto per la Fede di Reviſione, ed Approvazione del *P. F. Franceſco Antonio Benoffi* Inquiſitor Generale del Sant' Offizio di Padova nel Libro intitolato: *Medicina Domeſtica*, ec. *MS.* non vi eſſer coſa alcuna contro la Santa Fede Cattolica, e parimente per Atteſtato del Segretario Noſtro, niente contro Principi, e Buoni Coſtumi, concediamo Licenza a *Giovanni Manfrè* Stampator di Venezia, che poſſi eſſere ſtampato, oſſervando gli ordini in materia di Stampe, e preſentando le ſolite copie alle Pubbliche Librerie di Venezia, e di Padova.

Dat. li 22. Maggio 1781.

(*Andrea Querini Rif.*

(*Alviſe Vallareſſo Rif.*

(*Girolamo Aſcanio Giuſtinian Kav. Rif.*

Regiſtrato in Libro a carte 9. al num. 67.

Davidde Marcheſini Segr.

Omnes homines artem medicam noſſe oportet : & ex his maxime eos, qui eruditionis ac eloquentiæ cognitionem habent. Nam ſapientiæ cognitionem MEDICINÆ ſororem ac contubernalem eſſe puto. Sapientia enim animam ab affectibus liberat: augeſcit autem intelligentia præſente ſanitate, cujus providentiam habere honeſtum eſt eos qui recte ſentiunt. At ubi corporis habitus ægrotat, neque mens ipſa alacritatem habet ad virtutis meditationem. Morbus enim præſens animam vehementer obſcurat, intelligentiam ad adfectionem per conſenſum ducens.

HIPPOCRATES, Lib. de Nat. Hom.

MEDICINA DOMESTICA

PARTE PRIMA

Delle Cauſe generali delle Malattie.

CAPITOLO PRIMO.

De' Fanciulli.

PER dare una deſcrizione eſatta delle Malattie, a norma delle loro cauſe originarie, biſogna cominciare dal volgere lo ſguardo ſulla maniera ordinaria di educar gli uomini nella loro infanzia. Queſt' è il periodo appunto della noſtra vita, in cui ſi gettano i fondamenti d' una buona, o d' una cattiva *coſtituzione*. E' coſa dunque di ſomma importanza, che i padri, e le madri ſieno in iſtato di conoſcere le cauſe innumerabili, che poſſono produrre de' mali ai loro teneri figli.

Nell'infanzia ſi ſtabiliſcono i fondamenti d'una buona coſtituzione.

Dagli annui Regiſtri de' morti appariſce, che circa la metà de' fanciulli, i quali naſcono nella gran Bretagna, periſce prima d' arrivare all' età di dodici anni (1). La maggior parte degli uomini riguarda que-

Nell' Inghilterra la metà de' fanciulli periſce prima del duodecimo anno.

(1) Sembra, che in Francia i fanciulli, dalla naſcita ſino all' età di dodici anni, muojano in una proporzione ancora maggiore: mentre, ſecondo le Tavole del Signor DUPRE' DE SAINT-MAUR, dell' Accademia Franceſe, inſerite nell' immortal Opera del Signor Co. de BUFFON, appariſce (dalla Tavola di un certo numero di Parrocchie di Campagna) che la

In quale proporzione muojono eſſi in Francia.

ſto accidente come un male naturale; ma un maturo eſame dimoſtra, che la cauſa è appunto la noſtra maniera di vivere, e di governarci. Se la morte di queſti fanciulli foſſe un male naturale, anche gli altri animali dovrebbero morire giovani nella ſteſſa proporzione degli uomini: ma non troviamo niente di ſomigliante preſſo gli animali.

Cauſe della grande mortalità de' fanciulli.

Ci dovrebbe recare ſorpreſa che l'uomo, mal grado la ſuperiorità della ſua ragione, ſia tanto inferiore agli altri animali nell'arte di governare la ſua infanzia: ma ceſſerà ben toſto la noſtra ſorpreſa, qualora rifletteremo, che gli animali ſono dotati d'un iſtinto, che non può in queſto conto errare; laddove l'uomo, regolato aſſolutamente dall'arte, non è che di rado quale dovrebbe egli eſſere. Se ſi eſponeſſe agli occhj del publico il catalogo dei fanciulli, che annualmente muojono, vittime della ſola Arte, non vi ſarebbe alcuno che non ne reſtaſſe atterrito.

Giacchè i padri e le madri ricuſano di prender cura de' proprj figli, biſogna che altri ſi occupino in queſto impiego; e con una imponente apparenza di capacità, e di deſtrezza eſſi procurano di renderſi neceſſarj. Queſte falſe eſteriorità hanno introdotto nel *nutrimento*, nel *veſtito*, e in tutto il governo de' fanciulli, dei metodi inutili, e micidiali in sì gran numero, che non dee parere ſtrano, se ne periſce la maggior parte.

---

metà de' fanciulli muore preſſo poco prima di compiere il quarto anno; quantunque (ſecondo quella delle Parrocchie di Parigi) debbono ſcorrere ſedici anni prima che manchi la metà de' fanciulli nati ad un tempo ſteſſo. Ma queſta gran differenza naſce, perchè non ſi nodriſcono in Parigi tutti i fanciulli, che vi naſcono: la maggior parte ſi manda nelle campagne, dove per conſequenza deve morir maggior numero di perſone in tenera età, di quello che a Parigi. (Ved. *Hiſt. Natur.* edit. in 12. T. IV. pag. 385. e ſeg.).

Il Signor Morin, Medico di Liſieux, s'è applicato a queſto medeſimo genere di ſtudio, e prova, col mezzo di alcune Tavole, che ſembrano eſattiſſime, e che il Sig. le Pecq de la Cloture ha raccolte nella ſua *Collezione di Oſſervazioni ſopra le Malattie e Coſtituzioni epidemiche* part. I. pag. 336. e ſeg., che dalla naſcita fino all'età di nove anni muojono circa i due quinti dei fanciulli.

Non v' ha coſa sì contraria all' ordine della Natura, quanto il vedere una madre o crederſi incapace di preſtare al ſuo figlio quella cura ch' ella deve, o aſſai ignorante per non conoſcere i doveri, ch' egli eſige da lei. In tutta la natura non ſi ſcorge un eſempio ſimile. Tutti gli altri animali nodriſcono i proprj parti, e ſi veggono tutti riuſcire ottimamente. Se queſti faceſſero allevare i loro parti da' eſtranei, ſi vedrebbero ſoggiacere anch' eſſi alla ſciagura di que' della ſpezie umana.

L' ordine della Natura è, che tutte le madri nodriſcano elleno ſteſſe i proprj fanciulli.

Noi non poſſiamo imporre a tutte le madri il carico di allattare i loro figli; ſebbene parecchi Teorici ne abbiano preteſa la poſſibilità: poichè biſogna accordare che in molte circoſtanze egli è impraticabile, e che ſi tirerebbe dietro inevitabilmente la perdita sì della madre, che del figlio. Le femine d' una *coſtituzione* delicata, ſoggette ad *affezioni nervoſe*, *iſteriche*, e ad altre Malattie di queſto genere, ſarebbero peſſime Nutrici. Queſte Malattie ſono attualmente sì comuni, ch' è ben difficile il trovare una femina di qualche rango, che non ne ſia attaccata. Tali femine adunque, quand' anche ne aveſſero la volontà, ſono realmente incapaci di allattare i proprj figli.

Quali ſono le madri che debbono eſſere eccettuate.

Ma quaſi tutte le femine ſarebbero in iſtato di allattare i loro figli, ſe viveſſero eſſe ſecondo l' ordine della Natura. Qualora ſi conſideri quanto eſſe ſono aliene dal ſeguire i ſuoi precetti, non reca più ſorpreſa il trovarne sì poche capaci di adempiere un dovere cotanto neceſſario. Le madri che non prendono una ſufficiente quantità di ſolido alimento, che non godono i vantaggi d' un' *aria* buona, e dell' *eſercizio*, non poſſono conſervare i loro umori nello ſtato di ſalute, e ſomminiſtrare a' loro figli un convenevole nutrimento. Quindi è, che i fanciulli allattati da femine delicate o muojono nell' infanzia, o reſtano deboli e malatticj per tutta la loro vita (2).

Cauſe per le quali alcune non poſſono allattare.

(2) Queſto è vero: ma ſe le femine cangieranno il loro modo di vivere, per quanto delicate eſſe ſieno, ſi troveranno eſſe in iſtato di nutricare: poichè il celebre MORTON oſſerva, che alcune madri, minacciate in apparenza da *tiſichezza*, per la loro magrezza e delicatezza, ſe ne ſono preſervate col nutricare elleno ſteſſe i loro figli, e col regolare il loro *vitto*.

Tutte le altre debbono ſod-

Quando noi diciamo che le femine non ſono ſempre in iſtato di nutrire i loro figli, non intendia-

---

Malattie, che ſole eſentano dal nutricare.

Non v'è dunque che la mancanza del *latte*, e la *tiſichezza* confermata, che poſſano diſpenſare le madri dall'adempimento di queſto ſacro dovere. L'*affezione iſterica*, e le altre *Malattie nervoſe* non ſono cauſe baſtevoli per eſentarnele. Ecco un fatto recente, che mi fu comunicato. Prova queſto, che ſe l'*allattare* non è il *rimedio dell'affezione iſterica*, come lo è di un gran numero d'altre Malattie, egli n'è almeno un validiſſimo palliativo. (Ved. part. II. cap. VII. §. III. nota 15.)

Una femina d'anni 23., che prima e dopo il ſuo matrimonio avea ſofferti de' violenti *acceſſi iſterici*, divenne gravida. Dopo una travaglioſa gravidanza partorì con difficoltà un bambino così debole e delicato, che temendo della ſua vita, s'ella lo abbandonava ad una Balia, che doveva fare un viaggio di 15. leghe per giugnere al ſuo villaggio, preſe ella ſul fatto la riſoluzione di nutricarlo da ſe medeſima; e per 14. meſi che queſto fanciullo poppò, la madre non ha provato che un ſolo *acceſſo iſterico*, da cui per l'innanzi n'era eſſa attaccata almeno una volta al meſe.

I figli de' ricchi ſono quelli che riportano minor male da un allattamento ſtraniero.

Quand'anche ſi ſupponga che le Malattie da noi ora nominate contraddicano all'*allattamento*, i ſoli figli de' ricchi, e di quelli che ſono in iſtato di ſcegliere, o di fare ſcegliere le Nutrici da perſone di abilità, ſaranno nel caſo di riportarne un male minore da un *allattamento* ſtraniero. E la ragione ſi è perchè le femine poco agiate, o che non ſono abbaſtanza tali per ſupplire alle ſpeſe, ch'eſige un maggior numero di domeſtici nelle loro caſe, per quanto delicate eſſe ſieno, ſaranno ſempre più ſicure della ſalute de' loro figli, dando ad eſſi il proprio latte, che affidandoli a cuſtodi mercenarie.

Metodo praticato dal popolo nella ſcelta delle Balie.

Si dia un'occhiata alla maniera praticata nella ſcelta delle Nutrici dagli Operaj, dagli Artigiani, e dai Mercatanti, ſpezie d'uomini la più numeroſa nelle grandi Città, e la più oſtinata a non volere che le loro femine nodriſcano da ſe medeſime i loro bambolini, e vedraſſi, che la loro indifferenza ſu tal punto fa fremere la Natura. Appena la femina ha partorito, s'incarica la Guardadonna o la *Mammana* di ritrovare una Balia: ella corre alla Piazza; prende la prima che le ſi preſenta; i genitori l'accolgono, e ad eſſa affidano ciò ch'eſſi debbono avere di più caro al mondo. Queſta Nutrice parte, e ſovente ſenza che ſiaſi preſa informazione e del ſuo nome, e del luogo di ſua dimora. Io vidi genitori di tal fatta, due o tre meſi dopo la partenza de' loro figli rimanerſene ſenz'alcuna notizia del loro ſtato; e dopo lo ſpazio di queſto tempo, ed anche di uno più conſiderabile, arriva un Meſſo col fardello di queſto fanciullo, morto qualche volta da uno o due meſi, ſenza eſſere in iſtato di riferire per qual malattia, o per qual accidente foſs'egli mancato di vita. So che il Miniſtero

mo di volere diſanimare quelle che poſſono farlo. Tutte queſte di tal fatta debbono aſſolutamente eſe- disfare a queſto dovere.

---

ha provveduto a ſiffatti diſordini, facendo tener regiſtro del nome delle Nutrici, del luogo di loro dimora, e del nome de' genitori, da cui il fanciullino venne ad eſſe affidato. Per la qual coſa io non accuſo che la negligenza di ſiffatti genitori. (Veggaſi la *Memoria ſulla conſervazione de' fanciulli*, letta nella publica Aſſemblea dell' Accademia delle Scienze, Belle Lettere, ed Arti di Lione, dal Sig. Prost de Royer, Luogotenente Generale di Polizia di queſta Città, e Membro di queſta Accademia).

Maniera con cui ſi traſportano dalle Nutrici i fanciulli al loro deſtino.

Talvolta viene loro portato il fardello del figlio alcuni giorni dopo la ſua partenza, perchè egli è morto in cammino, o ſubito dopo il ſuo arrivo alla caſa della Nutrice. Non fa minor ſenſo all' umanità la maniera con cui ſi fan viaggiare queſti miſeri innocenti. Appena coperti ſi ammaſſano ſopra de' carri; ſono eglino ſpeſſo in sì gran numero, che le Nutrici ſono coſtrette di ſeguirli a piedi. Queſti bambini ſono non ſolamente eſpoſti al freddo, al caldo, ai venti, alla pioggia, ecc. ma eziandio non poſſono ſucchiare che un *latte* riſcaldato, aſciutto, e guaſto dalla fatica, e dall' aſtinenza delle Nutrici. Come mai una macchinetta sì fragile, sì delicata potrebbe reſiſtere a ſcoſſe tanto violenti?

In quale ſtato ritornano i fanciulli dai Villaggi, ove furono nodriti.

Se dopo due, tre, o quattr' anni ſi riconducano a queſti genitori i loro figli vivi, ſi cerca ſovente in vano di riconoſcere in queſti teneri germogli i lineamenti de' loro genitori. Eglino non ne hanno nè la ſembianza, nè la figura, nè la *coſtituzione*. I padri e le madri ſono grandi, forti, e vigoroſi: i figli ſono magri, piccoli, deformi, logori dalle *febbri*, o ſoggetti alle *convulſioni*, all' *epileſſia*, ecc. Qual guadagno han dunque fatto queſti genitori? Eſſi ſpendono per curare o guarire queſte vittime ſventurate molto più che non avrebbero fatto, ſe da ſe ſteſſi ſi foſſero occupati nel nodrirli, ed allevarli; e per lo più tutte le loro ſpeſe, tutti i travagli ſono inutili. Quindi ne reſta a queſti fanciulli una perpetua impreſſione, la quale inceſſantemente influiſce ſopra l' utilità, che avrebbero eſſi potuto avere in ſeguito, e ſopra la maniera, con cui ſi diportano eſſi verſo i loro genitori, verſo i loro amici, e verſo la ſocietà.

I padri e le madri che ſcelgono le Nutrici, non ſono niente meglio ſerviti.

Quei genitori, che più avveduti trattengono preſſo di ſe delle Nutrici, ſpeſſo non ſi trovano niente meglio ſerviti, e ſpeſſiſſimo ſono più crudelmente ingannati. Ho veduto una madre affettuoſa e ſenſibile, ma troppo debole per poter trionfare dei pregiudizj della cattiva educazione, in trattenere una Balia molto tempo prima del ſuo parto; impiegare queſto tempo nel prender delle informazioni, ed avendo motivo di eſſere ſoddisfattiſſima delle teſtimonianze, che le venivano recate, abbandonare nelle di lei mani la propria figlia. Qualche meſe do-

guire un dovere quanto aggradevole, altrettanto vantaggioſo (*a*).

Il dovere delle madri non ſi riſtringe al ſolo allattare i figli.

Ma ſuppoſto che queſta cura non ſia in loro potere, eſſe poſſono non di meno eſſere di una grande utilità a' loro figli. Il dovere delle Nutrici non conſiſte ſolamente nel dar la poppa al bambino: per una femina, che abbonda di *latte*, queſto è l'obbligo ſenza dubbio il più agevole a compierſi. Mille altre ſono le cure neceſſarie, ch'eſigono i fanciulli, ſulle quali deve almeno ſopravvegghiare una madre.

Altri doveri delle madri verſo i proprj figli.

Una femina, che abbandona il frutto del ſuo amore, appena nato, alla cura d'una mercenaria, deve perdere per ſempre il nome di madre. Il fanciullo, che viene allevato ſotto gli occhi di ſua madre, non

---

po ella comprende di eſſerſi appoggiata alla più negligente, alla più lorda femina del mondo, ad una Balia in ſomma che arriva per ſino a negare il latte al ſuo allievo. Queſta madre corre ella ſteſſa in traccia della figlia: crede doverla affidare ad un'altra Balia, che le viene raccomandata, e di cui le vengono fatti i più alti elogi. Dopo qualche tempo va ella a viſitarla, trova la figlia offeſa nella ſpina del dorſo; la ſtrappa di nuovo dalle mani di queſta madrigna, e l'affida a quelle di una terza; ma non n'è più fortunata: finalmente chiama a ſe la Balia, e fa allevare la figlia ſotto i proprj occhi. Le ſue ſollecitudini non però poſſono giammai riparare la deformità, e la cattiva *coſtituzione*, che queſta fanciulla ha acquiſtata dalle ſue Nutrici. Queſta Damigella è gobba e malaticcia, e tale ſarà per tutta la ſua vita. Io mi fermo a conſiderar queſto ſolo eſempio; non v'ha alcuno, per quanto poco abbia converſato, che non poſſa ſomminiſtrarne de' ſimili.

Vantaggi importanti, che ne riſultarebbero, ſe tutte le madri nodriſſero i proprj figli.

(*a*) Se le madri ſteſſe nodriſſero i proprj figli, ne riſultarebbero i più grandi vantaggi e per la ſocietà, e pegl'individui. Non più ſi vedrebbero le femine povere, obbligate dall'allettamento del guadagno ad abbandonare i proprj figli, per allattare quelli de' ricchi. Queſta barbarie fa perdere alla ſocietà un numero conſiderabile de' ſuoi membri utili; ella rende queſte madri le carnefici, in certo modo, de' proprj figliolini. Io non temo di allontanarmi dal vero, dicendo che fra cento di queſti bambini abbandonati dalle loro proprie madri, non ne ſopravvive un ſolo. Sarebbe dunque coſa importante, che una Nutrice mercenaria non veniſſe giammai impiegata ad allattare il figlio altrui, ſe prima non aveſſe ſpoppato il proprio. Una legge di tal ſorta toglierebbe alla morte la maggior parte de' figli de' poveri, e non farebbe alcun torto ai ricchi, poichè in generale le buone Nutrici poſſono allattare di ſeguito due fanciulli col medeſimo *latte*.

ſolo ſi guadagna per ſempre il ſuo affetto, ma coglie eziandio tutti i vantaggi che gli procurano le premure materne, quand'anche egli venga allattato da un' altra Nutrice. Quale occupazione vi può eſſer mai più aggradevole ad una madre, che quella di vegliare ſu i giorni del ſuo figliuolo? Può eſſervi per lei un dovere più importante, più delizioſo? A queſto non per tanto preferiſcono eſſe tutto dì gli affari di aſſai minore importanza, o i più inſipidi trattenimenti. Prova evidente e del guſto depravato, e della cattiva educazione delle femine.

E' certamente coſa deplorabile che le femine deſtinate dalla Natura ad eſſer madri non ſieno appunto quelle, a'cui ſia conceſſo di eſſere le più iſtrutte ſulla maniera di allevare i loro figliuoli. Queſt'oggetto, ch'eſſer dovrebbe il più importante della loro educazione, di rado è quello della loro attenzione. E' dunque coſa da recare ſorpreſa, che femine, in tal modo educate, ſieno, qualora divengono madri, affatto ignoranti dei doveri del loro ſtato?

Ignoranza delle madri relativamente alle premure ch' eſſe debbono ai loro figli.

Per quanto ſorprendente ciò appariſca, è nulla oſtante veriſſimo che la maggior parte delle madri, ſpezialmente quelle di un certo rango, ſono tutte tanto ignoranti delle premure, che debbono preſtare al bambino novellamente nato, quanto il bambino ſteſſo. Un'altra verità ſi è, che le femine le più ignoranti ſono quelle che, in generale, vengono riputate le più iſtrutte ſulla maniera di allevare i fanciulli. Ed ecco come il popolo credulo diviene la vittima dell'ignoranza, e della ſuperſtizione, e come la maniera d'allevare i fanciulli, in vece d'eſſere guidata dalla ragione, diviene l'oggetto della fantaſia e del capriccio (*b*).

Lamenti di Tacito ſulla condotta delle Dame Romane verſo i proprj figliuoli.

(*b*) Tacito, quel celebre Storico dell'antica Roma, ſi lagna altamente della cattiva educazione delle Dame Romane, relativamente alle premure, ch'eſſe prendevano de' loro figli. Ei dice, che, nei primi tempi, le Dame più illuſtri della Republica facevano conſiſtere la loro gloria principale nel governare le loro famiglie, e nell'allevare i loro figli; ma che, a ſuo tempo, i fanciulli venivano affidati alla cura di alcune povere Zitelle Greche, o ad altre ſerventi. E' da temerſi, che, fino a tanto che il luſſo e la mollezza prevaleranno ſulla terra,

Quale dovrebbe eſſere l' edu-

Se il tempo che le femine, in generale, perdono a perfezionarſi nell'acquiſto di frivoli talenti, foſſe im-

---

ſi avrà ben giuſta occaſione di fare gli ſteſſi rimproveri alle femine (3).

Lamenti del Sig. Luogotenente di Polizia di Lione ſulla condotta delle femine di queſta Città.

(3) Ma a chi mai affidanſi preſſo di noi i fanciulli? Non ſi può leggere ſenza commuoverſi la Memoria del Sig. Luogotenente Generale di Polizia di Lione, citata nella nota precedente. Gli Abitanti della città di Lione ſi procurano delle Balie dal Velai, dal Vivareſe, dal Foreſe, dal Delfinato, dalla Breſſe, dalla Savoja ſteſſa, rivogliendoſi ſemplicemente a quelle femine che ſi chiamano *Meſſaggiere*, ſpezie di mezzane, ſenza riputazione, ſenza domicilio, ſenza fortuna; le quali aſſiſtono al Batteſimo, ricevono le mancie, traſportano il fanciullo, ne cercano il collocamento al minor prezzo, lo fanno paſſare da una Balia all'altra, o lo abbandonano a quella che prima lor ſi preſenta: ond'è, che manca ogni ſicurezza sì per la vita, che per lo ſtato di queſti Cittadini novellamente nati. Elleno non danno il nome di queſto fanciullo alla Balia; e molto meno eſpongono alla di lui famiglia il nome di una Balia, che non hanno ancora ritrovato, e che ſperano ſoltanto di ritrovare in ſeguito. La maggior parte ſe ne muore ſenza che li Curati, i quali non conoſcono la loro eſiſtenza ſe non al caſo di ſotterrarli, poſſano farne il regiſtro. Il Magiſtrato, Autore di queſta Memoria, rapporta, in conferma di quanto propone, dei fatti incontraſtabili, fra quali il ſeguente.

„ Li 23. di Giugno 1777., una di queſte *Meſſaggiere* di „ Breſſe, nota ſoltanto per un ſoprannome, e perchè compari„ va al Mercato de' Carmelitani, fu allo ſteſſo tempo chiamata „ in giudizio da due madri. La prima diceva: io ben ti ri„ conoſco; a te ho affidato il mio figlio; tu gli hai cangiata „ Nutrice tre volte; egli mi ſi tenne ſempre celato, ed il ca„ ſo me lo fece ſcoprire: egli è deſſo, il mio; era ſano, „ quando lo riceveſti, ora egli è moriente; io ne domando „ giuſtizia . . . . . La ſeconda diceva: io ho ſcoperto che tu „ hai conſegnato il mio figlio ad una femina di ſeſſant'anni, „ vedova da tredici: lo trovai in un tugurio ſcoperto, ſolo, „ ed eſpoſto a pericolo d'eſſere divorato; egli era aggratiglia„ to in una fetida culla, fendendo l'aria colle ſue ſtrida, ab„ beverato dalle ſue lagrime, non avendo per ſua ſuſſiſtenza „ che una tazza di vino infortito, ed una focaccia di *biada* „ *nera*; egli è ſpirante: ne chiedo giuſtizia . . . . . Accorro„ no qui quarant'altre madri, le quali, informate dell'arreſto „ della *Meſſaggiera*, dimandano conto de' loro figliuoli, di cui „ eſſe ignoravano lo ſtato, il luogo, e le Nutrici. La *Meſſag*„ *giera* diceva, che in ciò ſi diportava come tutte le altre ſue „ compagne; che avea fatto quanto poteva; ch'ella medeſima „ era ſtata ingannata; che non avea tenuto alcun regiſtro; che „ non ſapeva leggere; ma che ſe le foſſe accordato un po' di

piegato ad apprendere in qual modo eſſe debbano allevare i loro figli; come biſogna veſtirli perchè non ne riſentano eſſi alcun danno, nè ſieno in verun conto oppreſſi, e poſſano con tutta libertà eſercitare i loro movimenti: ſe non ſi occupaſſero che a dar loro *alimenti* nutritivi e ſalubri; ad eſercitare i loro teneri corpicciuoli in maniera da facilitarne quanto è poſſibile il loro accreſcimento, e d'aumentarne le loro forze: ſe tutti queſti oggetti foſſero quelli dell'educazione delle femine, ſi vedrebbe ben preſto il grandiſſimo vantaggio che ne coglierebbe il mondo tutto. Ma ſino a tanto che queſta educazione non conſiſterà in altro che nell'imparare ad abbigliarſi, ed a fare una buona comparſa in publico, altro noi non poſſiamo aſpettare da eſſe che ignoranza anche nelle più importanti materie.

cazione delle femine.

Qual è l'influenza delle femine nella Società.

Se le madri rifletteſſero all'influenza che hanno nella Società, e ſe voleſſero eſſerne ſenſibili, coglierebbero ogni occaſione d'iſtruirſi de' doveri, che da eſſe eſigono i figli; mentre ſta in loro potere non ſolo il dare al corpo la forma e le grazie, ma ancora il regolare le paſſioni dell'animo. Da eſſe dipende, che gli uomini ſieno di buona tempra, o cagionevoli: che rieſcano utili nel mondo, o divengano una peſte nella ſocietà (4).

Doveri dei padri verſo i loro figli.

La madre non è però la ſola perſona, che deve occuparſi nell'educazione dei figli; ha il padre un egua-

---

„ tempo, richiamerebbe tutto alla memoria; ch'eſſa faceva „ queſto meſtiere per vivere, e che ne domandava perdono „. È da rifletterſi che naſcono in Lione ogn'anno preſſo poco ſei mila fanciulli, e che ve ne ſono mille al più, cui i genitori poſſono procurare buone Nutrici; di modo che gli altri cinque mila ſono eſpoſti alle ſventure orribili, che noi abbiamo deſcritte. E qual è quella Città che non poſſa fare ſomiglievoli lamenti, ed offrire un eguale ſpettacolo!

(4) „ Dalla premura delle femine, dice il famoſo Cittadino „ di Ginevra, dipende la prima educazione degli uomini; da „ eſſe dipendono ancora i coſtumi dell'uomo, le ſue paſſioni, „ i ſuoi guſti, i ſuoi piaceri, la ſua ſteſſa felicità ..... Perciò l'allevare gli uomini finchè ſon giovani, ed averne cu„ ra; e fatti adulti, conſigliarli, conſolarli, render loro la vi„ ta dolce e gradita, ſono i doveri delle femine in tutti i „ tempi. „ *Emilio*, tomo IV. pagina 20.

le intereſſe nella loro conſervazione. Dev'egli dunque concorrere colla madre a tutto ciò che tende alla perfezione e del corpo, e dello ſpirito (5).

Alla negligenza appunto degli uomini biſogna attribuire l'ignoranza delle femine.

Egli è odioſo, che gli uomini ſi occupino così poco in queſti oggetti. Alla loro negligenza deveſi appunto attribuire la ragione per cui le femine ſono sì poco iſtrutte de' proprj doveri. Le femine ſaranno ſempre curioſe di acquiſtare le perfezioni, che potranno renderle apprezzabili agli uomini; ma queſti, in generale, ſono tanto alieni dall'applicarſi agli oggetti anche i più lievi, riguardanti i loro figli, che il maggior numero terrebbeſi diſonorato, ſe ſapeſſe di cader in ſoſpetto di avere ſu ciò la menoma cognizione: non è però lo ſteſſo, ſe ſi tratti de' loro canili, e delle loro ſcuderie. Un giovine del rango più diſtinto punto non ſi vergogna di dare da ſe ſteſſo gli ordini neceſſarj per il governo de' ſuoi cani, o de' ſuoi cavalli, ed arroſſirebbe poi, ſe foſſe ſorpreſo nell'atto di adempiere gli ſteſſi doveri verſo colui, al quale ha data l'eſiſtenza, e ch'eſſer deve l'erede delle ſue facoltà, e la ſperanza del ſuo paeſe.

La negligenza dei Medici relativamente alle Malattie de' fanciulli è ſtato il motivo, per cui le donnicciuole ſi ſono impegnate nel loro governo.

I Medici ſteſſi non hanno poſto ſufficiente attenzione alla maniera di governar i fanciulli. Si riguardò, in generale, queſta occupazione come un affare ſpettante alle ſole donnicciuole: e Medici anche di primo rango hanno ricuſato di viſitare bambini ammalati. Una ſimil condotta per parte loro ha fatto che non ſolo ſi è traſcurato queſto ramo della Medicina, ma ancora che queſte femine ſe ne ſono prevalute con arrogarſi il diritto di fare delle *ordinazioni* pei fanciulli, anche nelle Malattie le più pericoloſe. Quindi ne viene, che di rado ſono chiamati i Medici, o non lo ſono che quando queſte donnicciuole hanno eſaurita tutta la loro ignoranza; ed allora tutte le premure de' Medici ſi reſtringono a dividere il biaſimo, o a conſolare gli afflitti genitori.

---

(5) Tutto il mondo ſa, che il ſaggio CATONE non iſdegnava abbaſſarſi ſino alle più minute diligenze per i ſuoi figli in culla; e che il famoſo TEMISTOCLE ſi compiaceva di giocare col ſuo figlio. L'eſempio d'uomini sì grandi merita bene d'eſſere rammentato a queſto propoſito, dice il Sig. BALLESXERD, *dell'educazione Fiſica de' Fanciulli*.

Se le Nutrici poſſono concorrere a prevenire le Malattie de' fanciulli, niente di più puoſſi da eſſe pretendere: è dunque neceſſario, quando un fanciullo ſi ammala, conſultare una perſona dell' Arte. E ſiccome le Malattie de' fanciulli ſono, in generale, violente o *acute*; perciò il menomo indugio è pericoloſo.

Carattere delle Malattie de' fanciulli;

Si perſuadino i Medici di riflettere con maggior attenzione alle Malattie de' fanciulli, e ſi troveranno più in iſtato non ſolo di trattarli convenientemente quando ſono ammalati, ma altresì di preſcrivere la maniera di governarli, quando ſono ſani. Le Malattie de' fanciulli non ſono così difficili a conoſcere, come ſe lo figura la maggior parte de' Medici. È ben vero che queſti piccoli infelici non poſſono ſpiegare i loro mali; ma ſe ne poſſono ſcoprire eſattamente le cauſe, oſſervando i *ſintomi* delle loro Malattie, ed interrogandone le Nutrici, e tutti coloro che li aſſiſtono. Oltre ciò le Malattie dei fanciulli eſſendo meno complicate di quelle degli adulti, ſono anche più facili a guarire (*c*).

Meno difficili a ſcoprire ed a guarire, che quelle degli adulti;

E meno complicate.

(*c*) Si dice comunemente che le Malattie dei fanciulli ſono egualmente difficili a conoſcere, che a guarire. Queſta opinione ha ſpaventato la maggior parte dei Medici in modo che hanno ricuſato di uſare la neceſſaria attenzione per diſcoprirle. Io poſſo nondimeno aſſerire, appoggiato alla mia propria ſperienza, che queſta opinione non ha fondamento, anzi aſſicuro al contrario, che le Malattie dei fanciulli non ſono nè così difficili a ſcoprire, nè così lunghe a guarire come quelle degli adulti (6).

(6) Biſogna non pertanto confeſſare che le Malattie dei fanciulli ſi traggon dietro, in generale, maggiori difficoltà, che quelle degli adulti. Ma uopo non è cercarne la cauſa nè nell' impoſſibilità di conoſcerle, nè nella loro intenſità. Certo è, che interrogando con attenzione le perſone, che gli attorniano, ſi acquiſta quella cognizione ch' è neceſſaria delle loro Malattie, le quali, come oſſerva ottimamente l' Autore, non ſono che poco o nulla complicate. Nella maniera appunto, con cui furono eſſi allevati, biſogna cercarne la cauſa di queſta difficoltà. Quaſi tutti i fanciulli ſino all' età di quattro o cinque anni ſono, come ſi dice, viziati. Avvezzi a fare ciocchè vogliono, e ſpeſſo ſino all' oſtinazione, ſi veggono ricuſar di prendere i *rimedj*, gli *alimenti*, le bevande anche le più aggradevoli. Divengono eſſi allora vittime neceſſarie della Malattia, o perchè non hanno preſo alcuno dei *rimedj* opportuni

Vera cauſa delle difficoltà che s' incontrano nel trattar le Malattie de' fanciulli.

E' coſa per verità ſorprendente che ſi abbia in generale sì poca attenzione pella conſervazion dei fanciulli. Quante pene, e quante ſpeſe non s'incontrano tutto dì per prolungare di pochi giorni la vita infelice ad un vecchio vacillante e già vicino a ſoccombere, mentre al contrario tante migliaja di perſone, che potrebbero divenir un giorno utili alla Società, periſcono ſenza che alcuno ſi degni di amminiſtrar loro il menomo ſoccorſo, ſenza che ſi degni di guardarli (7)! Gli uomini non ſanno valutar le coſe che ſull'utilità preſente, e giammai ſu quella che poſſono raccogliere un giorno. Sebbene fra tutte le maniere di penſare queſta ſia la più falſa, tuttavolta non biſogna cercare altre cauſe, fuorchè queſta, dell'indifferenza generale, con cui ſi guarda la morte de' fanciulli.

§. I.

Della influenza delle Malattie de' padri e delle madri ſopra i fanciulli.

Vera ſorgente delle Malattie dei fanciulli.

UNa delle primarie ſorgenti delle Malattie dei fanciulli è la cattiva ſalute de' padri e delle madri. Quanto ſarebbe irragionevole aſpettare da un terreno

---

a combatterla, o perchè ſi è dovuto impiegare la forza e la violenza per far che li prendano, nel qual caſo i *rimedj* non poſſono che divenir loro contrarj. Io credo che non vi ſia verun Pratico, il quale non abbia oſſervato che la Malattia di un fanciullo docile non ſia facile a guarire: la mia ſperienza almeno mi ha indotto a trarne queſta conſeguenza; che di tutti que' fanciulli che muojono dopo di eſſere ſtati trattati ſecondo i lumi della vera Medicina, i tre quarti e mezzo non muojono ſe non per la loro indocilità ed oſtinatezza.

(7) Niuno al certo ſi darà a credere, che il Sig. BUCHAN voglia qui conſigliare la traſcuranza dei Vecchj. Non ſi può ſoſpettare che quello, il quale deſcrive sì bene i doveri dell' amore paterno, moſtri di non conoſcere quelli della tenerezza e riconoſcenza filiale. Sono eſſi tutti egualmente ſacri. Un padre di famiglia, un benefattore, un uomo benemerito della ſua patria pegli sforzi del ſuo genio, pegli utili ſuoi travagli ec., non poſſono eſſere abbandonati, negletti, diſpregiati, ſenza che la vergogna e l'infamia non ſieno la giuſta punizione di quelli che da eſſo loro dipendono, o che li attorniano.

ſterile una meſſe copioſa, altrettanto è lo ſperare de' figli forti e robuſti da' genitori, la di cui *coſtituzione* fu alterata o dall' intemperanza, o dalle Malattie.

Dalla coſtituzione delle madri dipende quella de' fanciulli.

Il famoſo Gian-Giacomo ROUSSEAU oſſerva che dalla *coſtituzione* appunto delle madri dipende quella de' figli. Baſta dar un'occhiata alla maggior parte delle noſtre femine, per non più meravigliarſi, che le Malattie e la morte ſieno così frequenti tra i fanciulli.

Delicatezza delle madri cauſa delle Malattie de' fanciulli.

Una femina delicata, che ſta ſempre rinchiuſa ne' ſuoi appartamenti; cui l' *aria* libera e l' *eſercizio* ſono niente familiari; che vive di *Tè* e di *alimenti* di poca conſiſtenza, potrà ben partorire; ma il ſuo figlio potrà difficilmente vivere. Il primo colpo d' una Malattia diſtruggerà queſta tenera pianta prima che ſia formata, o ſcuoterà queſta debole *Coſtituzione* ſino da primi anni di ſua eſiſtenza, a ſegno di renderla ſuſcettibile ad ogni menomo accidente alla *convulſione*: ſarà dunque il fanciullo incapace di eſeguire le ordinarie funzioni della vita, e di adempiere in appreſſo i doveri della Società.

Intemperanza de' padri cauſa delle Malattie de' fanciulli.

Se alla delicatezza delle madri voi aggiungerete l' intemperanza dei padri, avrete una nuova ragione di riguardare la cattiva *coſtituzione* dei genitori, come la ſorgente della cattiva ſalute de' figli. Una *coſtituzione* malaticcia può eſſere originariamente prodotta o da un eceſſo di fatica, o da intemperanza; ma queſt' ultima n' è quaſi ſempre la vera cagione. E' impoſſibile che gli eceſſi non diſtruggano alla lunga la miglior *coſtituzione*; e la Malattia, o la morte, nelle quali in poco tempo va eſſa a terminare, è il giuſto caſtigo della condotta che s' è tenuta. Da che una volta la Malattia è contratta, e che per così dire, ſi è radicata in una famiglia, eſſa ſi traſmetterà a' diſcendenti. Oh che ſpaventevole eredità da laſciare a' ſuoi figliuoli ſono certe Malattie, come la *gotta*, lo *ſcorbuto*, e le *ſcrofole*! Quanto felice ſarebbe ſtato l' erede d' una gran fortuna, ſe nato ei foſſe nel ſeno della povertà, in luogo di aver ricevuto da' ſuoi genitori un patrimonio grandioſo, che deve ſpendere a guarirſi da Malattie ereditate inſieme colle loro ricchezze!

Le perſone attaccate da' Mali incurabili non debbono maritarſi.

Una perſona attaccata da un Male incurabile non deve giammai maritarſi, perchè il matrimonio non ſolamente accorcia i ſuoi giorni, ma fa ancora che queſto Male ſi traſmetta a' figliuoli; e ſe ambedue gli ſpoſi ſi trovano nello ſteſſo tempo attaccati da *ſcrofole*, da *ſcorbuto*, o da altra ſimile Malattia, allora sì che gli effetti debbono eſſere ancora più funeſti. O queſte Malattie non avranno mai fine, o le perſone, che ne ſono attaccate, ne diverranno più infelici. La poca attenzione che comunemente s'impiega nelle alleanze di tal fatta, le quali non debbono terminare che colla vita, diſtrugge aſſai più famiglie, che far non potrebbero la *peſte*, la fame, o la guerra; e ſino a tanto che i matrimonj non ſaranno contratti che colla ſola idea d'intereſſe, ſi vedrà queſto male perpetuarſi (Ved. Cap. X. §. IV. not. a, e 8. di queſta prima Parte).

Reca ſorpreſa che nei matrimonj ſi uſi da noi sì poco riguardo alla ſalute ed alla *coſtituzione* degl'individui. I noſtri cacciatori ſanno molto bene che un cavallo da caccia non può eſſere generato da una carogna; nè un bracco da un ringhioſo maſtino: queſto è fondato ſopra leggi immutabili. Un uomo che ammogliaſi con una femina di *coſtituzione* malaticcia, e che diſcende da' genitori malſani, qualunque ſia ſtato il ſuo oggetto non può mai dire di avere operato prudentemente. Una femina attaccata da qualche Malattia potrà generare, ma in tal caſo i ſuoi figli non comporranno che un' infermeria. Quale ſpezie di felicità potrà un padre luſingarſi allora di guſtare nel ſeno della ſua famiglia? Noi ne laſciamo agli altri il giudizio (*d*).

(*d*) I Giudei avevano delle Leggi, che in certe circoſtanze proibivano loro ogni commercio cogli ammalati, e certamente tutti i ſaggi Legislatori dovrebbero avere avuta queſta avvertenza. Vi ſono delle Nazioni, preſſo le quali non è permeſſo alle perſone ammalate di maritarſi; ed è appunto perchè la Malattia, da cui ſono attaccate queſte perſone, ſi rende complicata col mezzo del matrimonio; perchè queſt'alleanza ſi oppone all'ordine della Natura; ed offende la buona politica; in ſomma per tutte queſte ragioni ciò deve meritare l'attenzione del governo (8).

I fanciulli, che hanno la ſventura di naſcere da' genitori ammalati, abbiſognano di eſſere allevati con aſſai maggior premura degli altri. Queſt' attenzione è il ſolo mezzo per migliorare la loro cattiva *coſti-*

Precauzioni colle quali debbono eſſere allevati i figli de' genitori malſani.

---

(8) Gli Spartani condannarono alla multa il loro Re ARCHIDAMO per avere ſpoſata una femina piccola e delicata, rinfacciandogli che in vece di Re forti egli non avrebbe giammai potuto dare che Regoli. PLUTARCO, *dell' educazione de' fanciulli*.

Io conoſco una Dama maritata da pochi anni con un Americano ricchiſſimo, ma *tiſico*. Queſta Dama priva di fortune, ma dotata delle grazie le più ſeducenti, e d' una ſanità la più perfetta, divenne in meno di due anni un cadavere ambulante. Vidi una Zitella, avanzo di cinque figli, i di cui fratelli e ſorelle ſono morti *tiſici*, dopo di avere perduto il loro padre e madre in tenera età; e le perſone dell' Arte ne attribuiſcono la cauſa al padre, il quale era attaccato da *tiſichezza* prima di ſpoſare la madre. Queſta Zitella, benchè al preſente goda un' ottima ſalute, non ſembra però ſicura da queſta funeſta Malattia. Non v' ha alcuno, che non abbia fatte ſimili oſſervazioni. Le Città, ed anche le Campagne ce ne ſomminiſtrano tutto giorno.

Noi oſſerveremo, per riſpondere ad una Annotazione inſerita nel *Giornale Enciclopedico* de' 15 Maggio 1778, che in Medicina egualmente che in Fiſica è peccare, almeno contro le Leggi del raziocinio, l' aſſegnare un fatto ad una cauſa, che ſola non eſiſta, o che fra molte altre non ſia l' eſſenziale. La Malattia dell' Americano ſopraccennato non era punto equivoca: egli non aveva il più leggiero *ſintomo* di *ſcorbuto*, nè di lue venerea, di cui non era giammai ſtato infetto. La *tiſichezza* era l' unico ſuo Male, a cui ſoccombette dopo dieci otto meſi di matrimonio. La ſua Vedova, che aveva ſempre goduto una ſalute perfetta, a riſerva di alcune piccole indiſpoſizioni ordinarie al ſuo ſeſſo, non gli ſopravviſſe che un anno.

L' Autore della Diſſertazione, che ha dato motivo a queſta Nota del Giornale, è commendabiliſſimo pel ſuo deſiderio che la *tiſichezza* non ſia un Mal *contagioſo*; ma i migliori raziocinj non hanno potuto giammai diſtruggere un ſolo fatto. Ve ne ſono anche troppi, negli Autori, dei fatti ſimili a quello che abbiamo riferito. Noi non diciamo nè il perchè, nè il *come*: accorderemo altresì, come un fatto egualmente certo, che ſi danno delle *coſtituzioni*, le quali reſiſtono, e frequentemente, alla coabitazione coi *tiſici*. Ma la buona ſorte de' ſtolti ha giammai eccitati i deſiderj del Saggio? E quand' anche noi non aveſſimo che una ſola oſſervazione di un eſito infelice, non ſarebbe eſſa ſufficiente, qualora ſi tratta della vita degli uomini, per autorizzare colui che cerca ſinceramente il

tuzione, e ſpeſſo non ſe ne viene a capo che dopo un tempo conſiderabile. Una Nutrice di ottima ſalute; un'*aria* ſalubre; un *eſercizio* conveniente, faranno dei prodigj. Ma ſe ſi traſcurano queſti tre oggetti, non ſi può ſperare che poco aſſai da tutti gli altri mezzi. I *rimedj* non ſervono a nulla per riſtabilire una *coſtituzione* infermiccia.

Quelli che hanno ereditato da' loro genitori qualche Male, debbono eſſere molto circoſpetti nella loro maniera di vivere. Fa d'uopo ch'eſſi conoſcano continuamente il Male, da cui ſono attaccati, e che ſeguano quella regola di vita ch'è più valevole a combatterlo. E' certiſſimo che i Mali ereditarj non ſi ſono traſmeſſi per lo più oltre la prima generazione,

---

loro bene, rappreſentando ad eſſi il pericolo, ed aſſegnandone la cauſa?

Non è forſe coſa ſorprendente, che il maritaggio, il quale è aſſolutamente un affare di politica, non chiami l'attenzione di quelli che per iſtituto ſono dati a ſoſtenerla? Se la vigilanza de' Miniſtri della Religione ha indotto il Governo a creare una Legge, perchè gli ſi rendeſſe conto degli atti, che la Chieſa è autorizzata formare, come mai non l'ha ella impegnato a proporre delle perſone capaci per riconoſcere la ſalute di coloro che ſi deſtinano al matrimonio? Pare che ſe la ſua prudenza ſi è intereſſata a ſapere quante perſone naſcono in un anno, quante ne muojono, e quante ſe ne maritano, non aveva che un ſol paſſo da fare, per deſiderare di aſſicurarſi, ſe le perſone che ſi deſtinano al matrimonio, ſono coſtituite in modo da contribuire alla popolazione, al vantaggio, alla ſicurezza dello Stato. Niente ſembra eſſervi così ſemplice, quanto queſta rifleſſione, e niente vi ſarebbe così facile, quanto l'eſecuzione dello ſtabilimento, a cui dovrebbe ella dar luogo. Non v'è Giuriſdizione alcuna, in cui non vi ſia uno o più Medici. Null'altro ricercarebbeſi, fuorchè obbligare i Parrocchi, o i loro Vicarj di non iſpoſare giammai alcuno, che non abbia un atteſtato di un Medico riconoſciuto, il quale aſſicuri della ſanità delle perſone che ſi propongono in matrimonio; e per dare a queſto atteſtato maggiore autenticità, biſognarebbe che foſſe fatto alla preſenza del Giudice, o del ſuo Luogotenente, e di perſone intereſſate. Il Giudice, o il Luogotenente lo ſottoſcriverebbe inſieme col Medico, ed il Parroco, o Vicario ne farebbe menzione nel regiſtrare il celebrato matrimonio. Non v'è biſogno ch'io dia un racconto minuto dei vantaggj, che ci procurerebbe un tale ſtabilimento; tutto il mondo li prevede, e ne ſente l'utilità.

ne, quando vi ſi abbia preſtata la cura convenevole: quindi v'è ragione da credere che continuando le medeſime diligenze, ſi potrebbero alla fine ſradicare totalmente queſti Mali. Un tale oggetto, quantunque ſia dell'ultima importanza, fu ſempre ſoverchiamente traſcurato. E pure le *coſtituzioni* delle famiglie ſono tanto ſuſcettibili di miglioramento, quanto le loro facoltà. Un libertino, che altera la ſua ſalute, è dunque più reo verſo la ſua poſterità di un prodigo che ſcialacqua i ſuoi beni, e quelli degli altri.

§. II.

Del Veſtito de' fanciulli.

IL *Veſtito* de' fanciulli è un oggetto così ſemplice, ch'è meraviglia che ſi commettano errori ſu queſto articolo. Molti fanciulli non per tanto muojono, molti altri reſtano contraffatti per negligenza ſu tal punto.

Il ſolo uſo, cui la Natura ha deſtinati gli abitini de' fanciulli, è quello di mantenerli caldi; e per adempiere queſt'oggetto, baſta inviluppparli dentro morbide e comode coperte. Una madre, che non ha giammai fatto caſo de' precetti della ſola Natura, non ſegue certamente queſto metodo. E' sì lungo tempo che le madri non riguardano come uno de' loro doveri quello di veſtire i loro figli, che alla fine è divenuto un ſecreto, il quale non è noto che agli Adepti.

Solo uſo degli abitini de' fanciulli.

Sin da' primi tempi ſi è creduto neceſſario che una femina partoriente foſſe aſſiſtita da qualche perſona, che poteſſe ſoccorrerla. A poco a poco queſte perſone ſe ne fecero il lor meſtiere, ed avvenne in queſta profeſſione, ciò che avviene in tutte le altre; vale a dire, quelle che la eſercitarono, ſi ſtudiarono di riuſcire nell'uno o nell'altro de' differenti rami che la compongono.

L'arte di faſciare i bambini fu conſiderata come una parte della ſcienza delle Mammane, le quali ſenza dubbio s'immaginarono che quanto maggior deſtrezza aveſſero moſtrata, tanto più avrebbero fatto ammirare il loro ſapere. Queſte preſunzioni furono ben

Dalle faſce.

toſto ſecondate dalla vanità de' genitori, i quali ſovente troppo curioſi di far pompa de' loro figli ſubito che ſon nati, vogliono che ſi opprimano con tutti gli ornamenti deſtinati a queſta età. Quindi eſigeſi, che la Mammana abbia un' eccellente abilità nell' aggraticciare e ſtringere le membra de' fanciulli, come appunto eſigeſi da un Chirurgo ch' ei ſia deſtro nell' applicare le faſciature ſopra una gamba infranta.

Pericoli delle faſce. Subito dunque che un fanciullo è nato, s' inviluppa tutto il ſuo corpo di faſce, come ſe nel venire alla luce ſi foſſe fracaſſate tutte le *oſſa*; ed accade ſovente ch' egli è talmente ſtretto, che non ſolo non può rivolgere, nè muovere le ſue povere membricciuole, ma reſta ancora impedita l' azione libera del *cuore*, dei *polmoni*, e degli altri *organi* neceſſarj alla vita.

In molte Provincie della Gran-Bretagna ſi è a' tempi noſtri quaſi totalmente abbandonato l' uſo di aggratigliare i bambini a forza di faſce (9).

---

(9) Sia egli in grazia dell' eſempio de' noſtri vicini, o pure mercè i precetti di alcuni Medici celebri, è certo, che nella Capitale, ed anche nella maggior parte delle grandi Città del Regno, noi veggiamo che il metodo di tenere sfaſciati i fanciulli da alcuni anni ſembra venir accolto favorevolmente: fin ora però non viene praticato che dalle perſone ricche, e da quelle ſolamente, che da ſe ſteſſe allattano i proprj figlj, o che li fanno allattare ſotto gli occhi proprj. Il numero n' è dunque aſſai piccolo, e non ſi aumenterà ſe non con ſomma difficoltà, qualora il popolo ſcuotendo il giogo di tutti i pregiudizj, e perfettamente iſtrutto de' ſuoi veri vantaggi, non obbediſca finalmente alla voce della Natura, e ſia perſuaſo che il primo, il più ſacro de' ſuoi doveri è quello di allevare i proprj figliuoli. Allora sì che lo vedremo impiegarſi a cercare il loro vero bene, a rimuovere da queſti corpicciuoli ſuſcettibili della più lieve impreſſione tutte quelle faſce, e legami, che loro ſervono di cruccio, e tortura, e che ſono cauſa o della loro deformità, o della cattiva *coſtituzione*. Si vedranno allora queſti genitori compiacerſi nel rimirare le membricciuole de' loro bamboli ad agitarſi, e dare i primi indizj della loro deſtinazione, qual è l' *eſercizio*: conoſceranno eſſi, e confeſſaranno che le faſce non furono inventate, e non debbono eſſere giammai poſte in uſo ſe non nel caſo, in cui i piedi, le gambe, le ginocchia, o le coſcie deformate per qualche accidente richiedeſſero d' eſſere raddrizzate: ma che in tal caſo biſogna guardarſi dall' impiegare la faſciatura ordinaria; che deeſi allora far uſo di molti piccoli *cuſcinetti* piani applicati in modo che trattengano queſte parti nella di-

Sarà però ſempre una coſa aſſai difficile il perſuadere le femine, in generale, che l'elegante proporzione del corpo de' fanciulli non dipende interamente dalle diligenze, che ne prendono le Mammane. Eppure tanto è lungi, che tutti i loro sforzi adoprati per dare a' fanciulli una bella proporzione ne abbiano il deſiderato ſucceſſo, che per contrario produr ſi veggono coſtantemente effetti oppoſti, ed eſſere i fanciulli contraffatti eſattamente in proporzione de' mezzi impiegati per prevenire la loro deformità. La bella proporzione del corpo de' fanciulli punto non dipende dalle faſce.

E' caſo ben raro il ritrovare un uomo contraffatto fra i Selvaggi. Il numero n'è sì piccolo, che volgarmente ſi crede, ch'eſſi condannino alla morte tutti i fanciulli mal conformati. La verità ſi è che appena eſſi ſanno coſa ſia un fanciullo *rachitico*. Noi pure ſaremmo nello ſteſſo caſo, ſe ſeguiſſimo il loro eſempio. I Selvaggi non faſciano mai i loro figli; non ſanno coſa ſia impedire l'azione dei loro *organi*: gli eſpongono all'*aria* aperta, li bagnano nell'acqua fredda, ec. Con tutti queſti mezzi i loro figli divengono sì forti e robuſti, che al tempo in cui i noſtri ſono appena in iſtato d'eſſere levati dalle mani delle Nutrici, quelli ſono già capaci di provedere a' proprj biſogni. I Selvaggi propoſti per eſempio.

I Bruti non conoſcono verun' arte per procurare una bella forma a' loro parti; e ſebbene per la maggior parte, allorchè naſcono, ſieno delicatiſſimi, noi tuttavia non li veggiamo giammai creſcere contraffatti per non eſſere ſtati faſciati. Sarebbe forſe la Natura, da cui ſono eſſi guidati, meno generoſa a favor del genere umano? No certamente; ſiamo noi quelli, che le ſtrappiamo l'opera dalle mani. Gli animali propoſti per eſempio.

---

rezione che debbono avere. Imperocchè ſe il fanciullo, che ſi dimena continuamente, arriva a ſconciarſi, e reſta ſtretto in queſta poſitura, è da temerſi che queſte parti molli e delicate eſſendo in tal modo compreſſe non acquiſtino delle nuove deformità, in vece di guarire da quelle, per cui ſi fece un tale apparecchio. Non più allora il popolo ſi lamenterà che i noſtri conſigli eſigono delle ſpeſe, perchè ſarà convinto, che tutte le ſue premure, tutte le ſue attenzioni non debbono aver altro ſcopo, che il vantaggio de' ſuoi figli, e che le ſue facoltà, quali eſſe ſieno, non poſſono eſſer meglio impiegate, che a ſoddisfare il primo ed il più eſſenziale di tutti i ſuoi doveri.

L'analogia dell'uomo cogli altri animali; la delicatezza de' fanciulli; tutto ci avvertiſce, che queſti ultimi debbono eſſere agiatamente veſtiti, e liberi da ogni ſorta di preſſione. Se non poſſono eſſi eſprimere la natura de' loro dolori, poſſono almeno dare dei ſegni de' loro patimenti; e non mancano mai di farlo conoſcere colle ſtrida, quando ſono ſtretti di troppo ne' loro inviluppi. Non ſono appena ſciolti da' loro legami, che ſubito appajono allegri e contenti. Strana condotta! Lo ſteſſo momento, in cui ſi procura loro un po' di ripoſo, è quello, in cui ſi mettono di nuovo in catene.

Cagioni de' pericoli delle faſce.

Se noi guardiamo il corpo d'un fanciullo, come un compoſto di delicatiſſimi *vaſi* ripieni d'un *fluido*, che continuamente ſi muove, conoſceremo allora chiaramente il pericolo della preſſione. La Natura ha voluto, che il *feto* (vedi queſta voce alla Tavola) nell'utero della madre nuotaſſe in un fluido, che lo circonda da ogni parte, perchè appunto ei foſſe difeſo dalla preſſione de' corpi ſtranieri. Ella ha voluto che le parti del corpo del fanciullo foſſero molli e fleſſibili, perchè così ſi adattaſſero meglio al loro accreſcimento. Queſt'attenzione della Natura ci fa vedere, che tutte le ſue mire tendono a preſervare i fanciulli da qualunque preſſione pericoloſa, e a difenderli da tutto ciò che potrebbe impedire, ed opporſi a' loro movimenti.

Cattivi effetti delle faſce.

Le oſſa de' fanciulli ſono *cartilaginoſe*, e così tenere, che cedono agevolmente alla menoma preſſione, e con facilità prendono una cattiva conformazione, alla quale non ſi può giammai in ſeguito rimediare. Quindi avviene, che un sì gran numero di perſone ha le ſpalle elevate, la ſpina incurvata, ed il petto ſchiacciato. Queſti uomini erano nati colla ſteſſa conformazione degli altri, ma hanno avuta la diſgrazia di eſſere deformati dall'applicazione de' legami, e delle faſce.

Queſta preſſione, opponendoſi alla libera circolazione dei fluidi, impediſce l'eguale diſtribuzione del nutrimento in tutte le parti del corpo, e per conſeguenza il loro accreſcimento non ſi fa più colla ſteſſa proporzione. Una parte acquiſta troppo volume, mentre l'altra ne rimane troppo piccola. Ed ecco come tut-

ta la forma del corpo viene a perdere la proporzione, e sfigurarſi. A tutto queſto aggiungaſi, che qualora un fanciullo è ſtretto ne' ſuoi legami, cerca naturalmente di liberarſi da ciò che gli fa pena; e facendo contrarre al ſuo corpicciuolo una poſitura non naturale, acquiſta per abito una cattiva conformazione.

Egli è vero che ſiffatta conformazione può provenire da debolezza, o da malattia; ma in generale eſſa è l'effetto della maniera ridicola di veſtire i fanciulli; ed a queſta cagione ſi poſſono attribuire nove decime almeno degli uomini contraffatti. Una taglia di vita malfatta non ſolo è ſpiacevole alla viſta, ma di più queſta cattiva conformazione può nuocere alle funzioni *vitali* ed *animali*; e per queſta ragione la ſalute può eſſerne alterata: perciò appunto veggiamo che un piccolo numero di quelli, che ſono contraffatti, divengono forti, e godono buona ſalute.

Operazioni della Natura, alle quali ſi oppongono le faſce.

I cambiamenti, che ſuccedono nel corpo de' fanciulli, ſubito che ſono nati, come il paſſaggio di tutta la maſſa del *ſangue* a traverſo de' *polmoni*, la *reſpirazione*, ec. ſomminiſtrano un argomento anche più forte per provare la neceſſità di laſciare il corpo del fanciullo libero da ogni preſſione (10). Queſti or-

---

(10) Se ſi eccettuino le perſone dell'Arte, poche altre ſono in grado d'intender queſto paſſo. Senza entrare in un racconto ſcientifico, ſi può in poche parole iſtruire in generale gli uomini dei cangiamenti, che ſuccedono nell'*economia animale*, allorchè un bambino viene al mondo. Biſogna prima ſapere coſa ſia la *circolazione del ſangue* in un adulto; faremo poſcia conoſcere in che differiſca eſſa nel *feto*.

Coſa ſia la circolazione del ſangue in un adulto.

Il *cuore* è l'organo principale della circolazione. Queſto è un muſcolo cavo, la di cui cavità è diviſa in due da un tramezzo: queſte due cavità ſi chiamano *ventricoli*; e queſti ſono preceduti da' due appendici chiamate *orecchiete*. Ora il *ſangue* riportato dalle *vene* ſi getta nell'*orecchietta deſtra del cuore*, di là nel *ventricolo deſtro*. Contraendoſi toſtamente il *cuore*, caccia fuori il *ſangue*, il qual'è sforzato ad entrare nell'*arteria polmonare*; donde è ricondotto col mezzo delle *vene del polmone* nell'*orecchietta ſiniſtra*, per indi paſſare nel *ſiniſtro ventricolo*. Contraendoſi nuovamente il *cuore* lo ſpinge nell'*aorta*, o ſia nella *grande arteria*, la quale lo traſporta in tutte le parti del corpo. Le *vene* allora lo ricevono, e lo portano nel tronco principale della *vena cava*, la quale lo

gani, che non ſono ancora punto aſſuefatti a queſte nuove *funzioni*, facilmente perdono la loro azione, e

---

getta di bel nuovo nel *ventricolo deſtro del cuore*. Tal è il cammino della *circolazione del ſangue* negli adulti. Dal momento, in cui l'animale riceve la vita, ſino a quello in cui muore, il *ſangue* fa queſto giro ſenza interruzione.

Differenza che ſi preſenta nel feto.

Ma nel *feto* queſta *circolazione* differiſce in queſto, che il *ſangue* riportato dalle *vene*, in vece di paſſare interamente nel *ventricolo deſtro*, paſſa in parte per un forame chiamato *ovale*, il quale trovaſi nel tramezzo, che ſepara l'*orecchietta deſtra* dalla *ſiniſtra*. Scorgeſi dunque che non v'è ſe non una parte del *ſangue* che paſſa nel *ventricolo deſtro*, e che per conſeguenza penetra nell'*arteria polmonare*. Ma all'ingreſſo di queſt'*arteria* v'è nel *feto* un canale, che conduce direttamente all'*arteria aorta*; coſicchè quaſi tutta queſta parte di *ſangue*, ch'era paſſata nell'*arteria polmonare*, paſſa nell'*aorta* ſenza entrare nel *polmone*. Si vede dunque che non v'entra che una ſola ſcarſiſſima quantità di *ſangue* nel *polmone* del *feto*, a differenza di ciò che ſuccede negli adulti, a traverſo il di cui *polmone* paſſa tutto il ſangue, che ritorna dalle *vene*.

Il feto non reſpira.

Riguardo alla reſpirazione, è da ſaperſi che il feto non reſpira niente nel ſeno della madre. I ſuoi *polmoni* ſono floſcj: non hanno allora biſogno che della quantità neceſſaria di ſangue per farli nutrire e creſcere. Subito ch'eſce alla luce il bambino, l'*aria* ch'entra per le narici e per la bocca, penetra nei *polmoni*; gli ſviluppa; gonfia le veſcicchette *bronchiali*, le quali laſciando dello ſpazio fra ſe ſteſſe permettono ai *vaſi* di ſtenderſi, di allungarſi, e di ricevere una maggior quantità di *ſangue*. L'*eſpirazione*, o ſia l'azione per cui ſi manda fuori l'aria già ricevuta, comprime i *vaſi*, e ne fa paſſare il *ſangue* nell'*orecchietta ſiniſtra*. La *reſpirazione*, che conſiſte nel ricever l'aria e rigettarla, meſſa in azione una volta ſi conſerva ſino all'ultimo iſtante della vita.

Il forame *ovale*, ed il canale che conduce dall'*arteria polmonare* all'*aorta*, non eſſendo più neceſſarj ſi vanno rinſerrando col tempo, di modo che dopo qualche anno ſono interamente chiuſi.

In qual modo circola il ſangue nel fegato del feto.

Il *fegato* parimente offre una differenza nella *circolazione* del *ſangue* preſſo il *feto*: mentre negli adulti la maggior parte del *ſangue*, riportato dalle *vene* del *baſſo ventre*, e delle parti inferiori, penetra nel *fegato*; ed al contrario nel *feto* non nè paſſa che una piccola porzione in queſto *viſcere*; il reſtante entra in un canale, che ſi trova all'ingreſſo della *vena porta*, e che conduce alla *vena cava*, donde ritorna al *cuore*. La Natura ha coſtruito queſto canale per abbreviare la *circolazione*; per impedire che il *fegato*, il quale non agiſce ſe non mercè l'azione del *diaframma*, uno degli *organi* della *reſpirazione*, non divenga troppo voluminoſo, e perchè foſſe

ſubito che ciò ſuccede, ne dee ſeguire la morte. Sarebbe aſſai difficile l'immaginare un altro metodo più efficace per opporſi ai movimenti de' fanciulli, di quello di ſerrargli nelle faſce, ec. (*e*). Se ſi faſciaſſe nella ſteſſa maniera, e per un eguale ſpazio di tempo un uomo adulto, non potrebbe egli aſſolutamente punto digerire, e cadrebbe infallibilmente ammalato. Con quanta maggior ragione non debbono nuocere le faſce al tenero corpicciuolo d'un bambino? Laſciamo che il Lettore ne tragga la conſeguenza.

Le faſce cagionano delle convulſioni a' fanciulli.

Si faccia rifleſſione a quanto ho detto, e non recherà più meraviglia, ſe una sì gran quantità di bambini periſce dalle *convulſioni*, poco dopo la loro naſcita. Queſti *acceſſi* vengono generalmente attribuiti ad alcune cauſe interne; ma per verità il più delle volte la vera cagione è la noſtra maniera imprudente di governare i fanciulli. Io ne vidi uno, il quale fu aſſalito da acceſſi di *convulſione* ſubito dopo che la Raccoglitrice l'ebbe faſciato: lo feci sfaſciare, e le convulſioni ceſſarono nel punto iſteſſo, nè mai più comparvero. Potrei riferire mille ſomiglianti eſempj, ſe foſſe neceſſario (11).

---

portato al *feto* il nutrimento con tutta prontezza. Allorchè la *vena ombelicale* non riceve più niente di *ſangue*, il che ſuccede quando s'è reciſo il *cordone* dopo la naſcita del bambino, il canale ſi chiude, ed il *ſangue* della *vena porta* paſſa pel *fegato*. Il *feto* preſenta molte altre varietà, che inutile ſi è il deſcrivere, perchè non hanno rapporto alla neceſſità, in cui ſono i fanciulli di eſſere aſſolutamente liberi da qualunque compreſſione.

(*e*) Ciò che io qui dico, non è per voglia di biaſimare un uſo che più non eſiſte; mentre in quaſi tutta l'Inghilterra, anche al giorno d'oggi, ſubito che un bambino è nato, ſe gli ravvoglie ſtrettamente ſopra tutte le parti del corpo una faſcia lunga cinque o ſei piedi.

(11) Chiamato, tempo fa, a viſitare una femina da parto, m'accorſi dando un'occhiata al bambino, che il di lui volto era d'un color violetto porporino. Avevano fatta la ſteſſa oſſervazione la Guardadonna, ed altre femine ch'erano preſenti: ma ne attribuivano la cauſa alla *coſtituzione* del bambino, ch'eſſe penſavano di doverlo vedere fra pochi giorni morto. Nell'accoſtarmi più da vicino non mi fu difficile ſcoprirne la cauſa. Era egli talmente ſtretto ne'ſuoi pannicelli, ch'era impoſſibile d'introdurre l'apice d'un dito tra i ſuoi inviluppi. Lo feci sfaſciare, e un quarto d'ora dopo acquiſtò la tinta, e i ſuoi colori naturali.

Pericoli delle ſpille, che adopranſi per fermare i veſtiti de' fanciulli.

Si ſcanſerebbero molti riſchj, ſe in vece di fermare i veſtiti de' fanciulli colle ſpille, ſi faceſſe col mezzo di cordelle. Le ſpille irritano, pungono ſpeſſiſſimo la loro tenera pelle, e producono de' Mali. In un fanciullo morto da *convulſioni* s'è trovata una ſpilla fitta un mezzo pollice entro la ſua *pelle*: vi è tutta la probabilità nel credere che queſte *convulſioni* non abbiano avuta altra cauſa.

I fanciulli non ſono ſolamente danneggiati da' legami, co' quali ſi aſſettano i loro abiti; ma lo ſono ancora dalla quantità de' veſtiti. Ogni fanciullo, quando naſce, ha un certo grado di *febbre*, e l'aggravarlo ſoverchiamente di panni è un volere appunto aumentar queſta *febbre*. Non baſta: ordinariamente ſi coricano i fanciulli nel letto della loro madre, la quale ſpeſſiſſimo ha pure la *febbre*. Aggiungaſi a ciò il calore della camera, dove ſi pongono i fanciulli a dormire; il *vino*, e le altre ſoſtanze caloroſe, che ſovente loro ſi danno, ſubito che ſono nati. Tutte queſte coſe combinate inſieme, come non di rado avviene, poſſono accreſcere la febbre a ſegno di mettere in gran riſchio la vita del bambino.

Il pericolo, che corrono i fanciulli col tenerli troppo caldi, ſi renderà più manifeſto col riflettere, che dopo averli trattati per qualche tempo nella maniera ora deſcritta, ſi mandano alla campagna per eſſere in ſeguito nutriti, dove non trovano che abitazioni fredde. E' dunque meraviglia, ſe dopo un paſſaggio così improvviſo, vengono ſorpreſi da un freddo mortale, o contraggono qualche altra Malattia pericoloſa? Quando ſi tiene un fanciullo troppo caldo, i *polmoni* non potendoſi abbaſtanza dilatare, acquiſtano una debolezza, che loro reſta tutto il tempo della vita: quindi i *reumi*, la *toſſe*, la *conſunzione*, e le altre *Malattie* di *petto*.

Sarebbe coſa troppo nojoſa, ſe voleſſi fare un minuto racconto degli oggetti, che compongono il veſtito de' fanciulli. I loro abitini ſaranno ſempre differenti, ſecondo i luoghi, l'uſanze ed il guſto vario de' genitori. La gran regola da oſſervare ſi è, *che non abbia un fanciullo maggior quantità di abiti di quella, che gli è neceſſaria per conſervarſi moderatamente cal-*

do, e che queſti abiti ſieno fatti in maniera ch' egli ſia libero in tutti i ſuoi moti (12).

---

(12) Gli abiti de' fanciulli, in Francia, poſſono ridurſi a piccoliſſimo numero. Una piccola camicia: un piccolo camiciotto di lana, o di bambagino, le di cui maniche giungeſſero ſino al gomito: un piccol berrettino d'un drappo molle e fleſſibile, ſopra tutto ſenza eſſer attaccato con briglie; i moti del fanciullo in queſti primi tempi non eſſendo molto notabili, onde abbiaſi a temere che lo faccian cadere di teſta, debbono comporre tutto il ſuo veſtito. A miſura che i capelli del fanciullo creſcono, il berrettino rendeſi meno neceſſario, coſicchè al termine di un anno ſe gli può laſciare il capo ſcoperto.

In che debbono conſiſtere gli abiti de' fanciulli.

Finchè il fanciullo non è in iſtato di far alcun paſſo, non ha biſogno di calzamento: ſe gli poſſono, al più, mettere delle piccole pianelle attaccate con fettucie o ſtringhe, in modo che i ſuoi piedi ſtieno del tutto agiati: e queſto calzamento gli ſervirà anche quando camminerà. Sarebbe ancor meglio ſervirſi, in vece di pianelle, di zoccoletti di legno che foſſero larghi, ſpezialmente quando il fanciullo uſcirà di caſa.

La notte in vece di pannicelli, di faſce, ec., ſi porrà il fanciullo nella ſua culla, con la ſola camicia, ſopra de' pannilini molli ed aſciutti; poſcia ſi coprirà, ſenza rinſerrarlo, con una piccola coperta di lana, rivoltandovi al diſſopra un ſottile pannolino, affinchè eſſa punto non tocchi il di lui viſetto delicato. Il fanciullo dev' eſſere poſto orizzontalmente, ora ſopra un lato, ora ſopra l'altro, affine di agevolare l'uſcita alle *flemme*, che imbarazzano la *trachea*, e difficultano la *reſpirazione*. Queſti abiti debbono comporre tutto il guardaroba de' fanciulli ſino all'età, in cui ſervono eſſi a contraſſegnare la differenza dei due ſeſſi. Ma neceſſario è, che ſieno moltiplicati aſſai, ad oggetto di cambiarli toſto che ſono ſporchi; la nettezza, come ben toſto lo dirà il Sig. Buchan, eſſendo quella che più di ogni altra coſa contribuiſce a conſervar ſani i fanciulli.

In qual modo la notte eſſi debbono eſſer veſtiti, e coricati.

Quando dagli abiti s'incomincia a diſtinguere il ſeſſo, lo che può ſuccedere o più preſto, o più tardi ad arbitrio de' genitori, ſi può ſeguire la moda introdotta da poco tempo, riguardo ai giovanetti, di veſtirli alla foggia de' Marinaj, o ſia volgarmente *a la Matelote*, degli Uſſari, de' Turchi, ec. Siffatti abitini ſono compoſti di calzoni larghi, lunghi, e che ſcendono in modo, che poſſono ſervir loro di calzette; il reſtante dell' abito è una veſte larga abbottonata davanti. I fanciulli non debbono portar nè collaretti, nè legaccioli. Sembrano molto bene convenire quelle piccole cravatte, a guiſa di collare alla Spagnuola, attaccate con naſtri, e che punto non iſtringono. Hanno minor biſogno di berrettini, di cappellini, in queſta età, che in qualunque altra: è neceſſario che i fanciulli ſi avvezzino per tempo al freddo, e alle intemperie dell'

Abiti de' fanciulli di tre in quattro anni.

Pericoli de' buſti con oſſa di balena.

I *buſti con oſſa di balena* ſono iſtrumenti mortali. Un volume intero non baſterebbe a deſcrivere i cattivi effetti, i quali furono prodotti da queſto ridico-

---

aria; e ſe ſono aſſuefatti al *bagno freddo*, di cui noi parlaremo in progreſſo, biſogna che i loro abiti ſieno fatti d' un drappo leggeriſſimo, e che ſieno ſempre i medeſimi in tutte le ſtagioni. Queſta forma d' abito può ſervire al fanciullo ſino all' età di ſei o ſette anni, ed anche più tardi.

Non biſogna aver premura di veſtirli de' noſtri abiti, ch' eſſi non dovrebbero portare che quando ſono già formati interamente.

Non biſogna aver troppa fretta di addoſſar ad eſſi i noſtri abiti ſtretti e corti, di cui tutta l' eleganza ſembra non conſiſtere che nell' attillatura. I noſtri legaccioli; le cinture delle noſtre bragheſſe ſtrette con fibbie; i noſtri collaretti ſtretti egualmente con fibbie; le noſtre ſcarpe, giammai abbaſtanza eſattamente fatte, ſtrette anch' eſſe ben bene con fibbie; gli occhielli che con bottoni ſtringono le noſtre camicie al collo, ed alle mani: tanti legami, tanti imbarazzi ſembrano eſſere ſtati inventati a ſolo diſpetto del buon ſenſo, e per contraddire la Natura. I fanciulli non dovrebbero veſtirſi de' noſtri abiti, ſe non dopo d' avere interamente acquiſtata la loro forma, ed il loro accreſcimento. E' coſa meravaglioſa che le noſtre mode, meſſe in ridicolo da' noſtri vicini, per quel che riguarda l' attillatura, ſieno ſtate accettate da eſſi, e da tutta l' Europa in quella parte che hanno di aſſurdo, di nocevole alla ſalute, e di contrario alle intenzioni della Natura.

In che dee conſiſtere il veſtito delle fanciulline.

Riguardo alle fanciulline, i loro veſtiti debbono eſſere ſimili affatto a quelli de' fanciulli nei due primi anni, ed anche più oltre. Si può cangiare il loro veſtito, quando ſi cangia quello de' fanciulli. Ma, come avvertirà l' Autore, ſi abbia gran riguardo di non far portare alle fanciulline *buſti di balena*, *corſaletti* di cuojo, ec. Dobbiamo perſuaderſi che la finezza della ſtatura ha, come tutte le altre coſe, le ſue proporzioni e la ſua miſura, al di là delle quali eſſa è certamente un difetto.

Non ſi dee giammai veſtire i figli con abiti troppo prezioſi. Perchè?

Non ſi farà perciò più conſiſtere l' avvenenza delle femine nell' eſſere *tagliate in due*, *come tante veſpe*. Si vedrà che tal figura fa troppo urto alla viſta, e l' immaginazione patiſce. Si ſeguirà l' uſo introdotto da alcune perſone di buon ſenno, e di cui già ſi comincia a ſentirne i buoni effetti, ed è di porre alle fanciulline de' piccoli giuſtacuori fatti di due ſemplici tele poſte l' una ſopra l' altra, ed uniti con naſtri. Al diſſopra di queſto giuſtacuore loro ſi porrà una ſopravveſte di ſtoffa leggiera, ma non mai troppo prezioſa, affinchè il timore di danneggiarlo non ritenga queſte fanciulline dall' abbandonarſi agli *eſercizj* neceſſarj alla loro età. Quanto diſſi qui degli abiti delle fanciulle, riguardo alla ricchezza, dee intenderſi egualmente detto per quello de' fanciulli. Non dovraſſi tener obbligate le loro calzette con legaccioli, ma con cordelle, che ſi uniranno ad altre attaccate alle loro camicie. Porteranno delle pianelli-

lo abbigliamento. Sembra però un po' ſcemato quel favore ſtravagante, a cui era già arrivato; e ſi può ſperare che verrà un tempo, in cui l'uomo diverrà tanto ſaggio da perſuaderſi, che la bella conformazione non dipende nè da' *buſti di balena*, nè da' corſaletti di cuojo (*f*).

Gli abiti de' fanciulli debbono eſſere conſervati nettiſſimi.

Debbo aggiungere un'altra ſola coſa riguardo al veſtito de' fanciulli, cioè, che ſi dee tenere pulitiſſimo. I fanciulli *traſpirano* più degli adulti; e ſe non ſi cambiano ſpeſſo di biancheria, queſta diviene loro nociva. La biancheria ſporca ſcortica e lacera la *pelle*; produce un cattivo odore; e quello, che v'ha di più moleſto, ſi è, che promuove la generazione de' vermi, ed è cauſa di *Malattie cutanee*, o ſia della *pelle*.

Importanza della nettezza ne' fanciulli.

Se la *pulitezza* rende i fanciulli aggradevoli a chi gli ammira, non contribuiſce meno a conſervarli ſani. Queſta facilita la *traſpirazione*, e con tal mezzo

---

ne, o de' zoccoletti di legno, sì le une che gli altri larghiſſimi: i piedi *Chineſi* non poſſono ſervire che a farci vedere quanto ſieno ridicoli gli uomini talvolta i più ſaggi, e compianger queſta lor debolezza. Non avranno nè collane, nè naſtri al collo, quando non ſieno molto allentate. Si laſcieranno ſenza berrettino egualmente che i fanciulli.

A miſura che i fanciulli creſceranno, ſi cangieranno i loro veſtiti. Tutto ciò che incomoda, e coſtringe la Natura, è di cattivo guſto. " Queſta propoſizione è vera tanto negli abbi-
" gliamenti del corpo, quanto negli ornamenti dello ſpirito.
" La vita, la ſanità, la ragione, gli agi, debbono preferirſi
" ad ogni altra coſa. La grazia non va diſgiunta dal como-
" do: la delicatezza non conſiſte nel languore, e non fa d'
" uopo eſſer malſano per piacere. Si eccita la compaſſione,
" quando ſi ha qualche incomodo: ma il piacere e il deſide-
" rio cercano il fior della ſalute. " *Emilio, tomo IV.*

(f) *I buſti*, fatti di coreggie, vengono portati in tutta l'Inghilterra dalle femine dell'inferiore claſſe del popolo (13).

I buſti ſono pericoloſi per la loro forma, ch'è oppoſta a quella del petto.

(13) I pericoli, che accompagnano l'uſo di queſta ſorta *di buſti*, e di tutti i buſti in generale, non ſono niente minori, nè meno moltiplicati di quelli delle *faſce*. Queſti pericoli dipendono dalla loro forma, ch'è aſſolutamente vizioſa: eſſi ſono dilatati in alto, e ſtretti a baſſo: di modo che la loro ſtruttura è diametralmente oppoſta a quella del *petto*, il quale rappreſenta un cono, di cui l'apice è al collo, e la baſe alla *fontanella dello ſtomaco*. Di venti *cancri*, dice Astruc, diecinove debbono la loro origine alli *buſti*.

ajuta il corpo a ſbarazzarſi dagli umori ſuperflui, i quali, allorchè ſono ritenuti, cagionano ſempre qualche Malattia. Una Madre, o una Nutrice non può eſſere ſcuſabile, ſe laſcia il fanciullo nel ſucidume. Le femine povere poſſono bensì eſſere coſtrette a coprire i loro figli di abiti groſſolani; ma s' eſſe non li tengono ſempre mondi, queſto non può ſuccedere che per loro propria mancanza.

§. III.

Degli Alimenti de' fanciulli.

Il latte è il nutrimento preparato dalla natura pei fanciulli.

LA Natura non ſolamente provvede di un nutrimento convenevole i fanciulli, ma di più, quando vengono al mondo, ella ſteſſa ſi prende il penſiere di prepararglielo. Queſt' attenzione tuttavia non pare che ſoddisfaccia alcune perſone, le quali, credendoſi di lei più ſaggie, vogliono nutrire i loro figliuoli, ſenza dar loro queſto *alimento* naturale. Niente prova davvantaggio l' avverſione, che gli uomini danno a divedere nel conformarſi alle leggi della Natura, quanto i tentativi fatti per nutrire i fanciulli ſenza il ſoccorſo delle mammelle. Il *latte* della madre, o d' una Nutrice perfettamente ſana è ſenza contraddizione il nutrimento migliore, che ſi poſſa preſentare ai fanciulli. Nè l' arte, nè la Natura poſſono, in verun modo, ſoſtituir a queſto *alimento* un altro così eccellente.

A che ſono espoſti i fanciulli che non poppano.

Può ſenza dubbio ſembrare che i fanciulli ſi nutriſcano bene per qualche tempo ſenza il ſoccorſo della mammella: ma quando eſſi giungono allo ſpuntare de' *denti*, o ſono attaccati dal *vajuolo*, o da qualunque altra malattia, ordinaria all' infanzia, comunemente periſcono (14).

Ciò che fanno in Germania le femine che non hanno latte.

(14) Queſte rifleſſioni ſembrano voler indicare un uſo comune in Germania, ch' è ſenza dubbio paſſato in Inghilterra, e che vorrebbe pure introdurſi in Francia. Le femine Tedeſche, che non hanno *latte*, e che non vogliono affidare i loro bambini a mani ſtraniere, gli nutriſcono con un po di pane, e di *latte di vacca*, o d' altro animale. Il Sig. CASSINI di TURI narra, nella relazione di un viaggio fatto in queſta parte d'

Appena un fanciullo è nato, che appaleſa una diſpoſizione a poppare: non v' ha ragione alcuna che poſſa diſpenſare dal ſoddisfarlo. Egli è vero, che le madri non hanno ſempre il *latte* pronto immediatamente dopo il parto; ma il mezzo di agevolarne il concorſo è quello di far poppare il fanciullo. Un' altra ragione ſi è, che il primo *latte*, che il bambino ſuccia dalla mammella, ſoddisfa all' indicazione di purgarlo molto più ſicuramente di tutte le *droghe* degli Speziali. In oltre queſto pronto ſucciare previene l' infiammazione, le febbri, e le altre ma-

Biſogna preſentare il fanciullo alla mammella toſto che moſtra egli di ricercar alimento.

Europa, di aver vedute molte di queſte femine, ed i fanciulli, in ſiffatta maniera nutriti, più ſani e più robuſti di quelli ch' erano allevati da femine mercenarie.

Non ſi dee però conchiudere che il *latte* della madre non ſia neceſſario per nutrire il figliuolo. Niente v' è che poſſa impegnarci a privare il tenero bambino di queſto nutrimento elementare, che la Natura, ſempre ſaggia ne' ſuoi progetti, fa abbondare, quando abbiſogna, nel ſeno d' una madre per ſervire alla conſervazione, ed all' accreſcimento del ſuo figliuolo. Diciamo, per lo contrario, col Sig. Ballesxerd, che il miglior nutrimento pel bambino è la ſoſtanza, in cui fu concepùto, e che la Natura, la quale fa tutto per lo meglio, dà una preparazione graduale al *latte* della madre, che conviene perfettamente colla diſpoſizione degli *organi* del ſuo figliuolo; vale a dire, che il *latte* della madre ha una tale preparazione, ne' primi giorni, nel primo meſe dopo il parto, che queſto nutrimento è preciſamente quello, che più d' ogni altro conviene al fanciullo di queſta età, e che in ſeguito queſto *latte* acquiſta conſiſtenza, dovendo eſſer confacevole ad *organi* più forti.

Accordiamo ſolamente che il coſtume delle femine di Germania ſembra molto ſaggio: ch' egli è infinitamente più conforme all' ordine della Natura il dare ad un fanciullo del buon *latte* d' animali, quando la madre non ne ha, che l' abbandonarlo a' Nutrici mercenarie: mentre queſta madre può nel tempo ſteſſo avere pel ſuo figliuolo tutte le premure, tutte le attenzioni, ch' egli ha diritto di attendere da lei.

E' meglio dare ad un fanciullo del buon latte d' animali, che affidarlo ad una Nutrice mercenaria.

Se dunque una femina non ha ſtilla di *latte*, e ch' ella voglia ſoddisfare a' ſuoi doveri, allevando ella ſteſſa il ſuo figliuolo, biſogna che cominci dal dargli del buon *latte di vacca* unito a porzione di acqua, affinchè rendendolo leggiero, ella lo accoſti maggiormente alla denſità di quello, che ſomminiſtra la mammella ne' primi giorni del puerperio: a poco a poco ella vi porrà meno d' acqua, ed alla fine glielo darà puro.

lattie, alle quali pur troppo ſono eſpoſte le puerpere (15).

Pericoli delle droghe, che ſi danno a' bambini di freſco nati.

E' per verità ſorprendente la comune opinione, che le prime coſe, le quali debbanſi dare a' fanciulli, ſieno le *droghe*. Il cominciar da' *rimedj* è lo ſteſſo, che voler terminar neceſſariamente con eſſi. Accade qualche volta, non v'ha dubbio, che il fanciullo non ſi purga così prontamente, come dovrebbe, del *meconio*, o de' ſuoi eſcrementi: e queſto caſo ha obbligato i Medici a preſcriver qualche leggiero *laſſativo* per diſgombrare le *prime vie*.

Le Raccoglitrici ſi ſono perſuaſe di queſta idea, e credono loro dovere di dare toſto al fanciullo, ſiavi o no il biſogno, qualche *ſciroppo*, *olio*, ec. Aggravare di ſoſtanze tanto indigeſte un bambino appena nato, è lo ſteſſo che volere renderlo malato; poichè ſono elleno piuttoſto capaci di cagionargli de' mali, che di prevenirli.

Coſa puoſſi dar loro quando hanno il ventre ſtitico ne' primi giorni del loro naſcimento.

I fanciulli nati di freſco, per lo più, non tardano molto ad evacuare, e ad orinare; e quand'anche tardaſſero qualche giorno, queſto non cagiona pericolo. Ma ſe loro abbiſogna qualche coſa prima di poppare, diaſi dell' acqua *melata*, a cui ſi può aggiungere un' egual quantità di *latte* freſco. Dando loro queſta ſpezie

---

Coſa ſia il primo latte della madre; ſuoi uſi, ec.

(15) La prima ſoſtanza, che ſomminiſtrano le mammelle, dodeci o quindeci ore dopo la naſcita dell'infante, è un *latte tenue ſieroſo*, chiaro, un poco *agro*, chiamato dai Medici *Coloſtro*. Queſto *latte tenue* fa l'uffizio di *purgante* nello *ſtomaco* e negl' *inteſtini* del fanciullo: gli fa evacuare il *meconio*, o gli eſcrementi, quando da per ſe uſciti non ſieno. Il *Coloſtro* è dunque un *alimento*, che la Natura ha deſtinato al fanciullo per nettargli le *prime vie*, e con tal mezzo evitargli i *tormini*, e prevenire le altre malattie, conſeguenze ordinarie delle cattive *digeſtioni*. Gli ſi apporta dunque un notabiliſſimo danno, qualora ſi privi di queſto liquore benefico, e ſe gli faccia prendere un *latte* più conſiſtente e più vecchio: un *latte*, che ha quattro, ſei, otto meſi, talvolta un anno, e non di rado davvantaggio. Le femine, che non allattano i loro figliuoli, gli eſpongono perciò ai mali, che queſto liquore ha la facoltà di prevenire; e tutte queſte femine ſono in ſiffatto caſo, mentre è impoſſibile, ch' elleno poſſano ritrovare ſubito Nutrici, che abbiano partorito nel momento medeſimo, e ad eſſe conſegnare il loro bambino nell' iſtante del ſuo naſcimento.

di *alimento* ſenza *vino*, ſenza *zucchero*, e ſenz' *aromati*, punto non ſi riſcalderà in eſſi il *ſangue*, non ſi aggraverà lo *ſtomaco*, non ſi ſuſciteranno *dolori di ventre*.

Pericoli del vino, e degli altri cordiali ne' primi giorni della naſcita.

E' quaſi generale l' opinione, che un fanciullo appena nato ſia deboliſſimo, ed in pericolo di perire dall' inedia. Quindi s' è preſentata naturalmente l'idea de' *cordiali*, e per conſeguenza non dimenticaſi giammai di meſchiare un po' di *vino* nella prima coſa che ſe gli ſomminiſtra. Nulla v' è di più falſo, che queſta maniera di ragionare; nè coſa più nociva al fanciullo, quanto la pratica ch' è appoggiata a queſto erroneo ſuppoſto. I fanciulli ſino ad un certo tempo dopo la loro naſcita non hanno biſogno che d' una piccoliſſima quantità di alimento, e queſto, qualora abbiſogni, dev' eſſer liquido, leggiero, *rinfreſcativo*: la minima quantità di *vino*, ed anche di *zucchero*, è capace di riſcaldarli, e d' infiammar il loro *ſangue*. Ogni perſona un poco iſtruita ſu queſta materia, ſa che la maggior parte delle malattie de' fanciulli provengono dal ſoverchio calore de' loro umori.

I bambini novellamente nati non hanno biſogno che di pochiſſimo alimento.

Quando abbiſogni cominciare a dare a' fanciulli qualche altro alimento, oltre il latte della nutrice.

Se la madre o la nutrice è provveduta di *latte* a ſufficienza, il bambino ne' tre o quattro primi meſi non avrà biſogno alcuno, o pochiſſimo di altra ſpezie di nutrimento. Paſſato queſto tempo, egli è in iſtato di prendere una o due volte il giorno un piccolo alimento di facile digeſtione: tale ſarà un poco di pane ſbriciolato nel latte; un poco di zuppa di latte; un brodo leggiero con poco pane al di dentro, ec. Queſto nutrimento darà un poco di ſollievo alla madre, aſſuefarà paſſo paſſo l' infante a prendere alimenti più ſolidi, e renderà il momento di ſvezzarlo meno difficile, e meno pericoloſo (16).

---

(16) Non biſogna troppo affrettarſi di dare a' fanciulli *alimenti* ſolidi. Ve ne ſono alcuni, i quali, al termine indicato dall' Autore, ſono in iſtato di digerirli; ma il maggior numero è ancora troppo debole, ſoprattutto nelle grandi Città. Per altro ſiccome i fanciulli debbono poppare almeno un anno, quando non s' incominciaſſe che ſei meſi prima, per accoſtumarli a poco a poco allo ſpoppamento, ſi avrebbe ancora del tempo a ſufficienza. In generale, ſono i *denti*, che debbono determinare il tempo di dare a' fanciulli *alimenti* ſolidi. I *denti* ſono l' indizio più ſicuro di tutti i ragionamenti poſſibili, che la Natura richiede, oltre *il latte*, altri *alimenti*.

Quali debbono eſſere queſti alimenti.

Il latte.

Debbonſi evitare nella nutritura de' fanciulli i cangiamenti ſubitanei. Quindi i loro primi alimenti non ſolo debbono eſſere ſemplici, ma eziandio accoſtarſi, per quanto è poſſibile, alle proprietà del latte: queſto iſteſſo dee formare la parte principale del loro nutrimento, e prima che ſieno ſpoppati, e lungo tempo appreſſo.

Dopo

Pericoli di fare ſvezzare i fanciulli da femine, che hanno un tal uffizio.

Noi punto non ſi eſtenderemo ſu l' uſo barbaro, che ſi tiene, di conſegnare i fanciulli a quelle femine, che hanno l' uffizio di slattarli: quanto fu detto ſu la neceſſità, in cui ſi trovano le madri di allattare da per ſe i loro figliuoli, deeſi eſtendere anche all'obbligo, ch'eſſe hanno di ſvezzarli, mentre non ſono ancora del tutto allevati. In vano ſi addurrà la buon' *aria*, in cui ordinariamente vivono tali *slattatrici*, e la compagnia di piccoli convittori, che i fanciulli vi trovano. Queſti due vantaggj, che poſſono eſſi egualmente avere nella caſa paterna, non valgono a bilanciare tutti gl' inconvenienti, che ſi riſcontrano in folla preſſo ſiffatte femine. Sono queſte, per iſtituto, imperioſe, aſpre, ed intereſſate all'ecceſſo: il loro animo inacceſſibile, per abitudine, ad ogni ſentimento di tenerezza, è ſchiavo d' una cupidigia inſaziabile, che loro fa preferire il menomo guadagno ai pianti, alle ſtrida d'un fanciullo. Tiranneggiate da pregiudizj infiniti, non ſanno elleno obbedire, che ad una cattiva conſuetudine, la quale ancor maggiormente cattiva ſi rende dalla poltroneria, e dall' avarizia.

Condotta ordinaria delle slattatrici.

Gli *alimenti*, per eſempio, i più *indigeſtibili*, capaci di riempiere e ſatollare i fanciulli piuttoſto che nutrirli, ſaranno ſempre quelli, ch'eſſe anteporranno; e la loro poltroneria arriverà a ſegno di laſciār queſti piccoli ſciagurati marcir nella ſporcizia, anzi che turbare l'ordine, ch'eſſe pretendono aver poſto nelle loro abitazioni, e per cui hanno decretata ad una certa ora il tempo di nettarli. Se avviene che queſti cadano ammalati, allora sì che loro mancherà ogni ajuto, e periranno, quando la *dieta* non ſia il ſolo *ſpecifico* contro il loro male. Le slattatrici ammaſſano i fanciulli in piccole ſtanze, che chiamano dormitorj: qualunque ſia l'aria che nel giorno eſſi reſpirano, quella notturna è più che capace di ſtruggerne i buoni effetti. Ho veduto preſſo una di queſte femine dodici letti, ſenza contare quello della fanteſca, in una ſtanza sì riſtretta, che appena vi rimaneva ſpazio per una ſeggiola, e che per fare li letti la ſervente era coſtretta di trarne fuori la metà. Aggiungaſi che la maggior parte di queſti letti avea un padiglione, che li chiudeva quaſi ermeticamente. E' coſa per verità meravaglioſa, che non ſi ritrovino ſpeſſiſſimo la mattina alcuni di queſti fanciulli morti. Dopo un tale ritratto, qual è quella madre che dovrebbe ricuſar di ſpoppare da per ſe il ſuo bambino?

Dopo il *latte* noi dobbiamo raccomandare il *pane* leggiero e di buona qualità. Subito che un fanciullo moſtra diſpoſizione a maſticare, ſi può dargliene un poco, e gli ſi può ancora accordare in ogni tempo, e per quanto moſtri di mangiarſene. Il *pane*, che il fanciullo ſi mette in bocca, ajuta i *denti* a ſpuntare: promuove la feltrazione della *ſaliva*, la quale, meſcolandoſi nello *ſtomaco* col *latte* della nutrice, concorre a formare un eccellente nutrimento.

Il buon pane leggiero.

I fanciulli ſino da' primi meſi moſtrano grande inclinazione a maſticar tutto ciò, che loro viene alle mani. Se i genitori ſe ne accorgono, non per tanto, in generale, pochi ne conoſcono il fine: poichè in vece di dar loro qualche coſa capace di eſercitar le loro gengie, ed inſieme di migliorare il loro nutrimento, ordinariamente loro mettono in bocca un ſonaglio di criſtallo, o di duro metallo. Una croſta di pane è il migliore mezzo poſſibile: queſta corriſponde perfettamente all' intenzione della natura, ed ha in oltre la proprietà di nutrire il fanciullo, e di promuovere lo ſcolo della *ſaliva* nello *ſtomaco*. La *ſaliva* è un liquore troppo prezioſo per laſciarlo perdere (17).

Pericoli de' ſonagli di metallo.

Coſa debbaſi ſoſtituire.

(17) Ad ognuno è noto coſa ſia la *ſaliva*; ma tutti però non ſanno di quale importanza ella ſia nell'*economia animale*, e che queſto umore chiaro, traſparente, *viſcoſo*, ſia un *ſapone deterſivo*, aſſai ſottile, compoſto di molt' acqua, e di materie *ſaline* ed *olioſe*.

Coſa ſia la ſaliva.

Tutte queſte qualità ſono quelle che la rendono il miglior *diſſolvente* conoſciuto. Senza di eſſa, gli *alimenti* non poſſono eſſere convenevolmente diviſi: le loro molecole acquoſe e *olioſe* non poſſono eſſere unite e legate fra loro, ſenza il ſuo ſoccorſo. Si ſono vedute delle perſone, che una ſoluzione di continuo nel labro inferiore riduſſe ad uno ſtato di magrezza sì conſiderabile, che raſſomigliavano a degli ſcheletri viventi, perchè la *ſaliva* facendoſi un' uſcita per queſto difetto, era perduta ſenza contribuire al lavoro della *digeſtione*.

Importanza della ſaliva per la digeſtione.

Quei che molto ſalivano, o perchè ne hanno contratto un' abitudine, o perchè eccitano ſiffatta *ſalivazione* fumando, ovvero maſticando del tabacco, ſono, *cæteris paribus*, più magri, meno forti, e più languidi degli altri uomini. Il famoſo Ruischio ha guarita una Dama, abituata a ſputacchiare inceſſantemente, e caduta in un *maraſmo* che toglieva ogni ſperanza di guarigione, ordinandole di ſputar meno, e di ſvez-

Pericoli che riſultano dalla perdita della ſaliva.

Maniera di ſommini-ſtrare il pane.

Il *pane*, che ſi darà a' fanciulli, ſarà ſecco; ſi potrà con queſto comporne qualche vivanda. Una delle migliori *ſi è di farlo bollire nell' acqua, poſcia di levarne queſt' acqua, e di verſare ſopra il pane una quantità convenevole di latte freſco, ed anche tepido, ſe ſi vuole, ma che non abbia bollito.* Il latte adoperato in queſta guiſa è più ſano e più nutritivo, che quando ha bollito; e non è tanto facile a coſtipare il ventre (18).

---

zarſene in ſeguito totalmente. Se la *ſaliva* è un meſtruo tanto neceſſario alla *digeſtione*, tanto intereſſante per la conſervazione della ſalute, quanto mai la ſua perdita non ſarà funeſta ad un bambino? Quanto non rendeſi colpevole colui nell' eccitarla, mettendo in bocca di queſto bambino un corpo duro, il quale, sforzando i labri e le maſcelle a reſtare aperte di continuo, ſomminiſtra un paſſaggio alla *ſaliva*, che ſcola tanto più copioſamente al di fuori, quanto più il bambino muove le ſue maſcelle? Imperciocchè è un fatto inconcuſſo, che la *ſaliva* vien' eccitata dall' azione delle maſcelle, e che nel tempo del paſto è deſſa infinitamente più copioſa, che nel tempo, in cui la bocca reſta nell' inazione.

Coſa diſtingue la ſaliva dagli ſputi, dalle flemme, ec.

Egli è d' uopo di ben diſtinguere la *ſaliva* dagli *ſputi*, dalle flemme, ec. Il carattere finora eſpoſto della *ſaliva* dee impedirne l' abbaglio: gli ſputi, le flemme, che ſcolano dalle *foſſe naſali*, e *maſcellari*, e che ſomminiſtrano le altre *glandule*, come ſono quelle delle fauci, della *trachea*, ec., rigettare ſi debbono, mentre la loro conſiſtenza troppo denſa ben lungi dall' eſſere utile, nuocerebbe alla *digeſtione*.

(18) Queſta vivanda, ſconoſciuta in queſto paeſe, ſembra convenientiſſima, mentr' è certo, ſecondo il BOERRHAAVE, che il *latte* bollito ſi guaſta, in quantochè perde al fuoco le ſue parti più ſane e più fluide. Queſta vivanda ſi accoſta aſſai da vicino a quella che noi chiamiamo *panata* in cui metteſi del *burro*, in vece del *latte*. *La panata*, maſſime nelle noſtre provincie meridionali, è la migliore vivanda, che adoperar ſi poſſa pe' fanciulli, dopo quella, di cui parla il Sig. BUCHAN. Se eglino non ſi ſerviſſero che di queſte due ſpezie d' *alimenti* ſino alla fine del ſecondo anno, in cui cominciano ad avere qualche *dente molare*, ſarebbero molto meno ſoggetti alle malattie, che ſono loro tanto familiari, quali ſono le *acrimonie acide*, i *vermini*, gl' *ingorgamenti* di *meſenterio*, le *coliche* continue, le *diarree*, gli *eſcrementi* pieni d' umori viſcoſi, grigi, gialli, verdi, neri, le *tumefazioni* del *baſſo ventre*, le *flatulenze*, finalmente tutti i *ſintomi convulſivi*, a' quali vengono eſpoſti da un nutrimento molto groſſolano, e de' più indigeſtibili, qual è la *pappa*: *ſpezie* di colla, che ingorga le vie riſtrette, per cui dee paſſare il *chilo* per portarſi alla *maſſa* del *ſangue*.

Vantaggi della panata.

Malattie che naſcono in grazia della pappa.

A miſura che un fanciullo ſi avanza nell'età, gli ſi può dare il pane nel brodo di vitello, o di pollo. In ogni tempo il *pane* è un alimento confacente a' fanciulli, purchè ſia puro, compoſto di grano non guaſto, e che abbia ben *fermentato*. Ma ſe vi ſi meſcolano frutti, zucchero, o altre ſimili ſoſtanze, egli diviene meno ſalubre. (Ved. Cap. III., nota 12. di queſta prima Parte.)

Quando ſi può dare a' fanciulli un poco di carne.

Il tempo, in cui ſi può dare a' fanciulli un poco di carne, è quando hanno *denti* capaci di ſminuzzarla. Non ſi dee giammai farne loro guſtare prima di avergli ſpoppati, e dopo ancora non biſogna dargliene che pochiſſima. E' vero, che quando i fanciulli non ſi nutriſcono che di ſoli *vegetabili*, ſono ſoggetti alle

---

„ Tutti i medici, dice il Sig. ZIMMERMANN, veggono e „ deſcrivono queſte malattie, e neſſuno può prevenirle a ca„ gione dell'acciecamento oſtinato delle femine, e, in gene„ rale, del popolo. Donde avviene che tra venticinque mila „ morti ſi trovano adeſſo in Londra, ogni anno, otto mila „ fanciulli, che muojono di *convulſioni*, ſe non perchè loro „ s'impinza lo *ſtomaco* e gl'*inteſtini* d'una poltiglia, che gli „ avvelena? Ma più agevole coſa ſarebbe il traſportare le Alpi „ nelle vaſte pianure dell'Aſia, che lo ſgannare una ſventata „ femina. „ (Veggaſi *Traité de l'Experience*, ec., par M. ZIMMERMANN, traduit par M. LE FEBURE DE V. D. M. T. III. p. 36.)

Vi ſono certi Autori che conſigliano di fare arroſtire la farina, e poſcia di farne la *pappa*. Pretendono eſſi, che queſta ſia meno grave, meno *viſcoſa*, e di una meno difficile *digeſtione*. Io non ne ſono pienamente informato; ma mi ſembra che debba accadere tutto il contrario. Il fuoco, facendone ſvaporare la parte acquoſa, priva queſta *pappa* del ſuo maggior *diſſolvente*; e ſe queſta farina ſi arroſtiſce troppo, non vi dee più reſtare che una cenere, la quale di tutte le ſoſtanze è la meno digeſtibile.

Inconvenienti del riſo.

Per quanti elogi ſieno ſtati dati al *riſo*, non mi ſembra egli eſente dalla maggior parte degl'inconvenienti, che ſi riconoſcono nella farina. Vi ſono molte perſone, cui cagiona de' rutti *acidi*, prova della cattiva *digeſtione*. Nè ciò dee punto ſorprenderci, mentre il *riſo* non è che un *formento*, il quale dee ſomminiſtrare una vera farina; e ſi è, da tempo aſſai rimoto, conoſciuto eſſere neceſſario che la farina *fermenti*, perchè ella divenghi ſuſcettibile di *digeſtione*. Il *latte*, il *pane*, e le diverſe preparazioni fatte col *pane*, ſono dunque le ſole vivande confacevoli a' fanciulli ſino all'età di due anni, come dice l'Autore dappoi.

Inconvenienti della carne.

acrimonie acide ; ma dall' altra parte la carne riſcalda loro il *ſangue* , gli diſpone alle *febbri* , ed alle altre *malattie infiammatorie* . Si vede adunque , che il nutrimento più conveniente a' fanciulli dev' eſſere una meſcolanza di ſoſtanze *vegetabili* ed *animali* .

Non v' ha coſa tanto nocevole a' fanciulli , quanto il metodo ordinario d' inzuccherare i loro *alimenti* . Queſto gl' incita a prenderne più che non dovrebbero, onde divengono tronfj e troppo graſſi . E' coſa abbaſtanza certa , che ſe i loro *alimenti* foſſero ſemplici e puri , eglino non ne prenderebbero giammai più del loro biſogno . Sono aſſolutamente colpevoli le Nutrici degli eccеſſi da loro commeſſi .

Se ad ogni ora ſono ingozzati di cibo : ſe per ſollecitarli a prenderne , ci ſtudiamo di più a renderlo dolce e gradito al palato , che meraviglia c' è, ſe divengono poi sì facili a chiederne più che non dovrebbero (19)?

Quantità d' alimenti neceſſaria a' fanciulli.

I fanciulli poſſono eſſer danneggiati tanto dalla ſoverchia, che dalla troppo ſcarſa quantità di nutrimento. Dopo che ſono ſvezzati , biſogna dargliene quattro o cinque volte il giorno ; e giammai niente più di quello che loro è neceſſario ; ed in oltre ſi avvertirà di non aſſuefarli a mangiar di notte. Dando a' fanciulli il cibo in poca quantità e più ſpeſſo , queſto torna in loro maggior vantaggio : in ſiffata maniera non s' aggrava loro lo *ſtomaco* , non ſi forza la *digeſtione* , e ſi ſoddisfa con più ſicurezza alle intenzioni della natura .

Gli Autori , che hanno ſcritto del metodo di nutrire i fanciulli , hanno eſclamato con tanta forza contro la troppo grande quantità di nutrimento, che la maggior parte de' padri e delle madri , per iſcanſare queſto eccеſſo , ſono caduti nell' eccеſſo contrario,

(19) Oltre gl' inconvenienti , de' quali parla l' Autore , e che poſſono avere le più pericoloſe conſeguenze , un altro , che niente meno è da temere , ſi è quello di dar loro le coſe *condite con molto zucchero* , i *confetti* , le *chiche* , le *ciambelle* , i *bracciatelli* , finalmente tutto ciò che ſi chiama col nome generale di *coſe dolci* ; mentre queſto è un voler far loro perdere il guſto pel *latte* , pel *pane* , per la *panata* , e pegli altri *alimenti* ſemplici , i ſoli che loro convengono .

ed hanno rovinato in queſta guiſa il temperamento de' loro figliuoli (20). Ma ſi commette un errore più grande, ed è queſto aſſai più pregiudizievole a' fanciulli, facendo loro mancare il neceſſario nutrimento, che ſomminiſtrandone una ſoverchia quantità. Alla natura non mancano mezzi per iſgravarſi del ſuperfluo nutrimento; ma ſe ad un fanciullo ſi fa mancare il cibo neceſſario, egli non può giammai goder ſalute, e molto meno divenire robuſto. Noi veggiamo che frequentemente ſi cade in uno di queſti due eccessi.

Avvertenza, che biſogna avere nella qualità degli alimenti de' fanciulli.

Ma ſe gli *alimenti* una ſola volta danneggiano per la loro quantità, lo ſteſſo ſuccede dieci volte per la loro qualità. Queſto è l' errore eſſenziale, che biſogna evitare, e ch' eſige la più ſcrupoloſa attenzione. Si crede comunemente, che quella ſpezie di cibi, che ſono a noi graditi, non poſſa ſpiacere a' fanciulli; ma queſta opinione è affatto aſſurda. Nell' età avanzata non di rado noi acquiſtiamo dell' inclinazione per certe vivande, che nell' infanzia ci cagionavano nauſea. Oltreciò molti ſono gli *alimenti*, che convengono al noſtro *ſtomaco*, appunto perchè ſiamo adul-

---

Pericoli del nutrire troppo poco i fanciulli.

(20) Vi ſono certi genitori, i quali non danno il neceſſario nutrimento a' loro figliuoli, per la ſola ragione di non voler che divengano groſſi e graſſi: altri poi tengono queſto metodo, per tema, come dicono, che non divengano ſtupidi: in conſeguenza, ordinano gli uni e gli altri alle nutrici di non allattarli che un piccolo numero di volte in ciaſcun giorno, qualunque ſia il loro vagito, o per quanto lunghe ſieno le loro ſtrida. Li fanno ſpoppare dopo ſei, o al più otto meſi. Quando ſono ſpoppati, ne regolano i paſti come quelli degli adulti. Queſta barbara condotta ſi pratica ſpezialmente a riguardo delle fanciulline, e vi rieſce perfettamente; mentre ſi va formando degli ſcheletri, o delle vittime de' morbi i più pericoloſi, e ſovente incurabili. Io ho cognizione di una Città, dice il Sig. Ballesxerd, in cui, per certo ſconcio imperdonabile penſamento, punto non ſi ama di far vedere de' fanciulli paſciuti, e ben nutriti, perchè ſi dice, che in tal modo troppo raſſomigliarebbero a' contadini. Così quegli abitanti procurano, per quanto è loro poſſibile, di preſervarſi da queſto terribile rimprovero: ſicchè dalla maniera, con cui eſſi ſi governano, egli è da preſumere che, in quattro o cinque generazioni, non avranno più, per figliuoli, che de' piccoli galanti *fantocci*.

Alimenti nocevoli allo ſtomaco de' fanciulli.

ti, e che nuocerebbero allo *ſtomaco* de' fanciulli: tali ſono gli alimenti molto ſaporiti, ſalati, ſecchi al fumo, ec. Per la ſteſſa ragione ſarebbe nocevole il nutrire i fanciulli di carni graſſe, di brodi ſoſtanzioſi, di zuppe ſuccoſe, e di altri ſimili *alimenti*.

Pericoli de' liquori ſpiritoſi.

I *liquori fermentati* ſono tutti nocivi a' fanciulli. Vi ſono però de' genitori, che danno a bere a' loro figliuoli a tutto paſto la *birra* (21), ed altri liquori ſpiritoſi. Una condotta così irragionevole non può far a meno di non riuſcire loro funeſta. I fanciulli allevati in tal modo di rado reſiſtono alla violenza del *vajuolo*, della *roſolia*, della *toſſe convulſiva*, e di qualunque altra *malattia infiammatoria*. Di tutte le *bevande* le più convenienti a' fanciulli ſono l' *acqua*, il *latte*, il *latte* di *burro*, o il *ſiero*: al più ſi può loro accordare un poco di *birra* leggieriſſima, o di vino, ma bene allungato coll'acqua.

Quale debba eſſer la bevanda de' fanciulli.

Non hanno biſogno di coſe riſcaldanti.

Il loro ſtomaco non ha biſogno, per digerire l' alimento, di *coſe riſcaldanti*. Eſſi ſono naturalmente molto caloroſi; e tutto ciò che ha una qualità *ignea*, facilmente loro cagiona del danno.

Pericoli delle frutta acerbe.

Non v' è quaſi coſa alcuna tanto pregiudiziale a' fanciulli, quanto le *frutta acerbe*. Queſte indeboliſcono le *forze digeſtive*; inacetiſcono nello *ſtomaco*; lo rilaſſano, e vi promuovono la generazione de' vermini. Per vero dire, i fanciulli moſtrano una gran bramoſia per le frutta, ed io ſon perſuaſo, che ſe quelle, che loro ſi danno, foſſero ſempre ben mature, e in doſa diſcreta, eſſi non ne proverebbero verun cattivo effetto: perchè non v' ha eſempio, che un' inclinazione naturale, maſſime quando eſſa è tanto coſtante, ci poſſa ingannare. Le frutta, in generale, ſono di natura *refrigerativa*, ed attiſſime a temperare il ſoverchio calore, e l' acrimonia degli umori; affezioni ordinarie a' fanciulli.

Qualità eccellenti delle frutta ben mature.

Ciò che ſi dee avvertire con molta attenzione, ſi

(21) Quanto qui dice l' Autore della *birra*, deeſi egualmente intendere del *vino*, ch' è così comune in Francia, come la *birra* in Inghilterra. Lo ſteſſo deeſi intendere, con maggior ragione, di ogni altro *liquore fermentato*, di tutti i liquori da tavola, i quali ſono veri *veleni* pei fanciulli, atteſe le ragioni da lui riferite.

è che non ne mangino in troppo grande quantità. Il miglior mezzo per impedire che non ne mangino ſoverchiamente, e che ſi aſtengano da quelle frutta che ſono capaci di nuocer loro, ſi è di non darne che de' buoni, ed in una doſa diſcreta (22).

Le radici viſcoſe non convengono a' fanciulli.

Le radici, che contengono un *ſucco* crudo e *viſcoſo*, non ſi debbono accordar che di rado a' fanciulli. Queſte aggravano il corpo di umori groſſolani, e lo diſpongono alle *malattie cutanee*.

Queſta oſſervazione riguarda principalmente i poveri, i quali, coſtretti a ſoddisfare l'appetito de' loro figliuoli con poca ſpeſa, gli riempiono due o tre volte il giorno di *pomi di terra*, o ſia *tartufi bianchi*, o di altre ſoſtanze di natura cruda. E' meglio che i fanciulli non mangino che una piccola quantità d'alimenti, che ſomminiſtrino un nutrimento ſalubre, di quello che caricare il loro ſtomaco di ſoſtanze, che non poſſono digerire, e che atte non ſono ad aſſimilarſi ai loro umori.

Pericoli del burro, e delle ſoſtanze graſſe.

I fanciulli non debbono mangiare che pochiſſimo *burro*, il quale rilaſſa lo ſtomaco, e produce umori groſſi. Queſto difetto è proprio della maggior parte delle ſoſtanze *graſſe* e *olioſe*. Il *burro* ſalato è ancora più dannoſo. In vece del *burro*, che sì liberalmente vien dato a' fanciulli in tutta l'Inghilterra, noi vorremmo che ſi deſſe loro del *mele*.

Importanza del mele.

Il *mele* è ſano: egli rinfreſca, purifica, e addolciſce gli umori. I fanciulli che mangiano del *mele*, ſono di

---

(22) Non v'è coſa dunque tanto perniciosa, quanto la libertà che viene data, o che ſi prende un fanciullo in un giardino. Non è egli capace, per la ſua poca ſperienza, di ben diſtinguere le qualità d'un frutto, e la ſua avidità gli fa ſtender la mano ſopra tutti quelli, che gli ſi preſentano. Vi ſono in oltre molte perſone che, per un guſto aſſurdo e depravato, amano i frutti acerbi: quando alcune di tal ſorta ſi trovano in compagnia de' ragazzi, non mancano giammai di loro preſentarne, o col loro eſempio d'invitarli a mangiarne. Queſta condotta diventa la ſorgente d'una infinità di malattie. Una oſſervazione importante a fare ſi è, che i frutti, anche nella loro perfetta maturità, facilmente cagionano *tormini*, ſopra tutto ai ragazzi, quando loro ſe ne danno incontanente appena ſpiccati dall'albero: il che non ſuccede, ſe ſi aſpetta una mezza giornata, o anche un giorno, dopo di averli raccolti.

rado tormentati da' *vermini*: ſono in oltre meno ſoggetti a' *mali cutanei*, alla *ſcabbia*, alla *tigna*, ec. (23).

La dieta de' fanciulli non dev' eſſere acquoſa.

Errore comune egli è quello di credere che la *dieta* de' fanciulli debba eſſere acquoſa. Quelli che ſono nutriti con alimenti acquoſi, hanno i ſolidi rilaſſati, ſono deboli, ed acquiſtano della diſpoſizione alla *rachitide*, alle ſcrofole, e ad altre malattie delle *glandule*. Il rilaſſamento è una delle cauſe le più generali delle malattie ne' fanciulli. Deeſi dunque con la maggior premura evitare tutto ciò che può tendere al rilaſſamento de' loro ſolidi.

Neceſſità di variare il nutrimento de' fanciulli.

Non intendiamo noi già con queſte oſſervazioni di voler reſtringer la dieta de' fanciulli ad una, o a poche ſpezie di nutrimento: ella può eſſere ſovente variata, purchè ſi abbia ſempre l' avvertenza di renderla ſemplice (24).

---

(23) Queſta rifleſſione ha per oggetto l' uſo univerſale degl' Ingleſi, di non far colazione ſenza il *burro*. Queſta moda non ſi è ancora introdotta in Francia, e conviene ſperare che la ſcarſezza del *burro*, almeno nella maggior parte di queſto Regno, impedirà ch' ella non venga accettata. Al contrario il *mele* vi è aſſai comune, e così potraſſi ſeguire il conſiglio del Sig. BUCHAN. Egli è certo che il *mele*, il quale è un *alimento* naturale e aggradevole, è infinitamente più ſano per qualunque perſona, e con maggior ragione per un fanciullo, del formaggio, delle confetture, ec., che ſe gli danno col pane a colazione, a merenda, ec.

(24) „ Debbonſi variare gli *alimenti* a' fanciulli, domanda „ il celebre Sig. LORRY? Deeſi eſattamente conſervare ſempre „ lo ſteſſo metodo? Queſt' è l' ultima quiſtione, che ſi può proporre ſul governo di queſta età, e alla quale io non dubito „ di riſpondere, che la varietà è molto preferibile alla uniformità.

„ Il fanciullo accoſtumato ad un vitto uniforme, per quanto ſalutare egli ſia, ha neceſſariamente lo ſtomaco addimeſticato alla ſua impreſſione. Gli *organi* ſono allora pigri a „ digerire, perchè non ſono ſtuzzicati da una ſenſazione viva „ ed inſolita: la *bile* deeſi ſeparare in minor quantità: tutto „ languiſce, e tutti i mali dell' inazione poſſono appena eſſere corretti coll' eſercizio. In oltre queſto genere di vita impraticabile, qualora ciò non ſucceda ne' primi anni, infievoliſce „ il *tono* delle *fibre* dello *ſtomaco*, e lo rende incapace della „ menoma ſpezie di cangiamento. La varietà, per lo contrario, nelle coſe ſalubri, lo anima alla *digeſtione*, gli riſveglia un piacevole vellicamento, ed eccita l' appetito. Queſta

§. IV.

Dell' Eſercizio de' fanciulli.

FRa tutte le cagioni, che concorrono a ſcorciare la vita de' fanciulli, e ad illanguidirli, quella che v' ha più parte, è la mancanza di un conveniente *eſercizio*. E' inutile che i fanciulli abbiano ricevuta da' lor genitori una buona *coſtituzione*, che vengano nutriti di buoni *alimenti*, e che lor non ſi addoſſino che abiti agiati, ſe poi ſi traſcuri l' *eſercizio*. Queſto, quand' è ſufficiente, può ben correggere molti errori commeſſi nella *nutritura*; ma non v' ha coſa che poſſa ſupplire alla mancanza dell' *eſercizio*: egli è di un' aſſoluta neceſſità per la ſalute del fanciullo, pel ſuo accreſcimento, e per l' acquiſto delle ſue forze. Importanza dell' eſercizio per la ſalute de' fanciulli.

Il deſiderio dell' *eſercizio* ſembra nato con noi: soddisfacendo a queſta intenzione della natura, ſi può prevenire un gran numero di malattie; ma ſino a che l' indolenza, o le occupazioni ſedentarie impediranno a due terzi degli uomini di fare un *eſercizio* di corpo conveniente, e di permetterlo a' loro figliuoli, non ſi poſſono aſpettare ne' loro diſcendenti che malattie, e cattive conformazioni di corpo. La *rachitide*, malattia così funeſta a' fanciulli, non ſi conoſce in Inghilterra che dal tempo, in cui vi ſono ſtabilite le manifatture, e che il popolo, ſtraſcinato dall' attrattiva del guadagno, ha abbandonate le campagne per occuparſi nelle grandi Città in lavori ſedentarj (25). In fatti La rachitide è la conſeguenza della mancanza dell' eſercizio.

„ differenza nei principj de' liquidi, intromeſſi nella *maſſa del* „ *ſangue*, non permette alle cattive qualità d' introdurviſi, di „ radicarvi; e di più fa acquiſtare l' abitudine di potere nu„ trirſi impunemente di ciò, che la natura ci offre.„ (Eſſai ſur l' uſage des aliments. T. II. pag. 194.)

(25) Verſo la metà del decimo ſeſto ſecolo fu che la *rachitide* ſi manifeſtò in Inghilterra. Queſta malattia paſsò ben preſto in Alemagna, di là in Francia, e dappoi nella maggior parte dell' Europa. I fanciulli non la portano dalla naſcita; eſſa non comincia mai a moſtrarſi prima che ſieno giunti al ſeſto meſe; e quando ne ſon preſervati ſino all' età di due o tre anni compiuti, non ne ſono quaſi mai attaccati in appreſſo. (BOERRHAAVE §. 1480. 1481.) Se la rachitide non ha

queſta malattia ſi riſcontra ſpezialmente preſſo i fanciulli del popolaccio; e non ſolo gli rende ſcontraffatti, ma ne fa eziandio perire un gran numero.

Inclinazione de' fanciulli all'eſercizio.

Gli animali giovani ci dimoſtrano di quale utilità ſia l'*eſercizio* a' fanciulli. Appena un animale comincia a ſentire le ſue forze, che lo veggiamo continuamente in moto; e ve ne ſono alcuni, i quali anche ſenza eſſere ſtimolati dal biſogno di andare a procacciarſi qua e là il nutrimento, non poſſono eſſere rattenuti in ripoſo, quando vi ſi obblighino colla forza. Queſto ce lo moſtrano tutto dì i vitelli, gli agnelli, e parecchi altri animali giovani, i quali, privati della libertà di ſaltare, o di prendere qualunque altro *eſercizio*, ben preſto muojono, o per lo meno cadono malati. La ſteſſa inclinazione per l'*eſercizio* ſi oſſerva aſſolutamente ne' fanciulli: ma ſiccome non ſono eſſi in iſtato di procurarſelo da per ſe ſteſſi, egli è dovere de' genitori, e delle nutrici di preſtar loro ajuto.

Maniera di eſercitare i fanciulli.

Molte ſono le maniere di fare eſercitare i fanciulli. Quando ſono molto piccoli, la maniera migliore è di portarli al paſſeggio ſulle braccia delle nutrici. Queſta porge occaſione alla nutrice di parlar ad eſſi, e di procurar loro ciò che può rallegrarli, e dar guſto. Queſto metodo è infinitamente migliore, che quello di laſciargli ſoli dentro un *carruccio*, o di abbandonarli alla cuſtodia di perſone, che non ſono capaci di averne per ſe ſteſſe (26). Non ſi può dare impru-

---

ſempre eſiſtito, non biſogna dunque accuſarne il clima; e perciò biſogna cercarne la cauſa nella cattiva maniera di educar i fanciulli: e queſta cauſa ſono o le *faſce*, o i *buſti con oſſa di balena*, o la mancanza di *eſercizio*, o l'*eſercizio* male amminiſtrato. Noi rimandiamo il Lettore al paragrafo, che tratta di queſta malattia, per conoſcere i *Sintomi*, che l'accompagnano, ed i mezzi per guarirla. (Vedi Parte II. Cap. XXXVIII. §. XI.)

Maniera di portarli in braccio.

(26) Biſogna avere attenzione di ordinare alle nutrici, o a quelli che vengono deſtinati a portare i fanciulli, di cangiarli ſovente di braccio, affine di non abituarli a piegare piuttoſto dall'uno che dall'altro lato: imperocchè quindi ne potrebbe in ſeguito derivare un vizio di conformazione nelle *vertebre*, e in tutto il lato che aveſſe preſa la piegatura. Fa di meſtieri ancora che il fanciullo ſia aſſiſo comodamente ſul braccio della nutrice: converebbe che vi ſteſſe egli, per quanto è poſſibile, come ſopra una ſeggiola, acciocchè le ſue coſcie foſſero egual-

denza maggiore di quella di abbandonare i fanciulli ad altri ſimili. Queſta condotta è ſtata funeſta a moltiſſimi, ed altri hanno portato qualche ricordo tutto il tempo della vita loro.

Subito che un fanciullo comincia a camminare, il metodo più ſicuro e migliore è di farlo paſſeggiare tenendolo per la mano (27).

---

mente appoggiate, e che i ſuoi piedi che ſtanno pendenti, foſſero ad una eguale altezza. Ciò non è quanto avviene ordinariamente: il fanciullo non poggia che una natica ſul braccio della nutrice; l'altra non ſi ſoſtiene; così che la coſcia e la gamba di queſto ſecondo lato eſſendo laſciate in abbandono, prendono una cattiva forma, come pur troppo è evidente dal piede, che in generale ſi trova voltato dentro.

Un altro difetto delle nutrici è di troppo accoſtare al loro petto il braccio che porta il fanciullo. Se queſti è male aſſiſo, come troppo ſpeſſo ſuccede, il ginocchio della coſcia, che non poggia ſul braccio della nutrice, ſi trova premuto e oppreſſo dal petto di queſta femina: la coſcia di queſto lato ſcende più giù, e contrae una poſitura ancor più contraria. Per iſchivare queſti inconvenienti, io conſiglio di portare il fanciullo ſul braccio di maniera ch'egli abbia il dorſo appoggiato ſul petto della nutrice, che gli ſerva come di ſpalliera: queſto metodo gl'impediſce di curvarſi davanti, perchè il fanciullo, trovando un appoggio di dietro, niente più cerca altronde. Queſte piccole rifleſſioni, dice il Sig. Ballesxerd, poſſono ſembrare puerili; ma biſogna ben perſuaderſi, che nulla v'è d'indifferente nel metodo di allevare i bambini.

(27) Non biſogna affrettarſi a far camminare i fanciulli: fa d'uopo di attendere che le anche, le coſcie, e le gambe, che debbono ſoſtenere tutto il peſo del corpo, ſieno forti abbaſtanza per non mettergli al caſo di camminare dondolando. In generale, non è che verſo al nono meſe al più preſto, che deeſi inſegnare loro a camminare. Non ſarebbe nemmeno male l'aſpettare che foſſero ſvezzati: le loro gambe ſono allora abbaſtanza forti, onde non abbiaſi a temere che reſtino deboli per tutta la loro vita, o che acquiſtino una difformità nelle *vertebre lombari*.

Quando biſogna inſegnare a camminare a' fanciulli.

Tutto queſto non può riguardare ſe non i fanciulli, che ſono ſtati faſciati, e nutriti da femine mercenarie. Un fanciullo allevato dalla propria madre, e ſenza eſſere ſtato faſciato, non ha biſogno di tutti queſti riguardi. Le ſue braccia, e le ſue gambe ſempre libere, e capaci di muoverſi a piacere, hanno in pochiſſimo tempo acquiſtata la forza neceſſaria per portare il ſuo corpicciuolo. Un amico mi ha riferito di aver veduto, preſſo una delle ſue parenti, un fantolino di quattro meſi a rotolarſi ſul tapeto dell'appartamento, e cercare di ajutarſi col-

Nuova maniera affatto naturale per

Pericoli delle ſtriſce.

L' uſanza comune di ſoſtenere i fanciulli con certe ſtriſce, attaccate dietro il dorſo, è ſuſcettibile dei più grandi inconvenienti. Quindi ſi aſſuefanno ad inchinar il loro corpo davanti, ed a curvare le ſpalle: il *petto* diventa il centro verſo cui gravita tutto il peſo del corpo del fantolino: la *reſpirazione* è oppreſſa: il *petto* rientra in dentro, e gl' *inteſtini* reſtano compreſſi: quindi le cattive *digeſtioni*, le malattie del *polmone*, ed infinite altre.

Si dice comunemente, che ſe troppo a lungo ſi laſciaſſe ſtare un fanciullo ritto in piedi, le ſue gambe diverebbero curve. Queſt' aſſerzione è aſſolutamente contraria alla verità. Le membra non acquiſtano forza che in proporzion dell' *eſercizio*, che ſi fa loro fare. E' vero che ciaſcuno de' membricciuoli del fanciullo è debole; ma è ſempre tale in proporzione del corpo; e qualora ſappiaſi condurre i fanciulli, diverranno ben preſto capaci di tenerſi in equilibrio. Veggonſi forſe mai gli altri animali farſi *rachitici*, per eſſerſi ſerviti de' loro piedi troppo preſto? Non v' ha dubbio, che ſe non abbiaſi permeſſo a un fantolino di far uſo delle ſue gambe, che lungo tempo dopo la ſua naſcita, e che poi ad un tratto ſi abbandoni al peſo del ſuo corpo, in tal caſo gli ſarà impoſſibile di ſoſtenerſi, e molto ſi riſchiarebbe forzandolo a cam-

---

inſegnar loro a camminare.

le ſue manine, e co' ſuoi piccoli piedi. Di ſei meſi queſto fantolino camminava da ſe ſolo. La madre, e le perſone che lo ſervivano, non hanno giammai ſaputo coſa ſi foſſe l' inſegnargli a camminare. Queſti di due anni ſembrava averne quattro per la forza, e per la grandezza. Una giovane Dama avendo richiamato dalla campagna il ſuo figliolino nell' età di diciotto meſi, il quale da parecchi meſi era ammalato, e non ancora camminava, non ſi ſervì di altri mezzi. Lo laſciò eſſa far prova delle ſue forze ſopra un tapeto: in breviſſimo tempo camminò ſolo, ed al preſente che ha due anni e mezzo, fa delle corſe lunghiſſime ſenza ſembrare affaticato. A me ſembra, che queſta pratica, affatto naturale, e che non è ſoggetta ad alcun pericolo, ſarebbe ſchivare tutti gl' inconvenienti, che riſultano dalla ſiniſtra maniera, di cui ſi fa uſo ordinariamente per iſtruirli a camminare; eſſa prevenirebbe l' imbroglio, in cui taluno ſi trova, quando trattaſi di fiſſare il momento, in cui biſogna far loro incominciare queſto *eſercizio* indiſpenſabile, e ſarebbe un mezzo di guarigione nei caſi di debolezza.

minare. Queſto però non procede da altro, che dal non eſſere aſſuefatti ſin da' primi meſi a ſervirſi de' loro piedi.

I poveri credono di guadagnar molto col laſciare i loro figliuoli corcati o ſeduti, finchè lavorano; ma s' ingannano grandemente. Traſcurando di eſercitarli, ſono coſtretti a mantenerli per un tempo ben lungo prima che ſieno eſſi in iſtato di guadagnarſi il vitto; e più ſpendono in *medicamenti*, di quello che loro non avrebbero recato di danno le avvertenze, che per eſſo loro aveſſero preſe.

L' educazione de' fanciulli è l' occupazione la più utile, e la più vantaggioſa, in cui ſi poſſano impiegare le femine, anche le più meſchine. Ma, oimè! non è ſempre in lor potere il farlo. L' indigenza le obbliga ſpeſſo ad abbandonare queſti piccoli diſgraziati, per andare in cerca di procurarſi di che nutrirli. In tal caſo egli è intereſſe, e dovere del Governo di aſſiſterli. Lo Stato guadagnarebbe dieci mila volte più col mettere i poveri in iſtato di allevare da ſe ſteſſi i proprj figliuoli, che col mantenere tanti Spedali, i quali non poſſono giammai eſſere fondati a queſt' oggetto (*g*).

Neceſſità dell' eſercizio dimoſtrata dalla ſtruttura del corpo umano.

Chiunque eſaminerà con attenzione la ſtruttura del corpo umano, ſarà ben toſto convinto della neceſſità di fare eſercitare i fanciulli, per mantenerli ſani. Il corpo è compoſto di un numero infinito di *vaſi*, ne' quali i *fluidi* non poſſono circolare ſenza l' azione, e ſenza la preſſione de' *muſcoli*: e ſe queſti *fluidi* non circolano liberamente, ne ſeguono le *oſtruzioni*, gli

(*g*) Se i poveri diventaſſero ricchi, in proporzione del numero de' loro figliuoli viventi, non ſi vedrebbe più morir che un piccolo numero de' fanciulli del baſſo popolo. Una piccola ricompenſa, data annualmente ad ogni povera famiglia, che alla fine dell' anno aveſſe un nuovo figliuolo vivo, ſalvarebbe la vita a più fanciulli, che ſe tutte le rendite della Corona s' impiegaſſero a fondare Spedali per l' educazione de' fanciulli. Ciò indurrebbe il povero a riguardare come una felicità una numeroſa famiglia, laddove la maggior parte di eſſi la conſiderano come la diſgrazia più grande; e ben lungi dal deſiderare che i loro figliolini vivano, la povertà altera in eſſi in tal guiſa la naturale ſenſibilità, che giungono non di rado ſino a deſiderar loro la morte.

umori ben preſto ſi viziano, e producono de' mali. La natura ha guarnito i *vaſi*, che riportano il *ſangue*, e la *linfa*, di numeroſe *valvule*, perchè l'azione de' *muſcoli* poteſſe ajutare ad eſpellerne il *fluido*; ma, ſenza queſt'azione ſiffatta invenzione ammirabile rimane inefficace. Dunque la cagione finale dell'economia del corpo umano prova dimoſtrativamente la neceſſità dell'*eſercizio* per la conſervazione della ſalute (28).

Coſa s'intenda per vaſi.

(28) Gli Anatomici danno il nome di *vaſi* a tutte le parti del corpo che contengono un *fluido*, e chiamano *fluidi* tutti i liquidi del corpo umano: tali ſono il *ſangue*, la *linfa*, il *fluido nerveo*, ec. Queſti liquidi avendo diverſi nomi, i *vaſi*, che li contengono, hanno anch'eſſi de' nomi differenti. Così quelli, ne' quali circola il *ſangue*, ſi chiamano, in generale, *vaſi ſanguigni*: quelli che portano la *linfa*, *condotti linfatici*; e quelli che traſportano il *fluido nerveo*, s'intitolano col nome di *nervi*.

Coſa s'intenda per vena, ed arteria.

I *vaſi ſanguigni* ſono diviſi in *arterie*, e *vene*. Le *arterie* portano il *ſangue* dal *cuore* in tutte le parti del corpo: le *vene* ricevono queſto *ſangue*, e lo riportano al *cuore*. Le arterie, e le vene ſi ramificano all'infinito, di maniera che le loro ultime ramificazioni più non ſono, che *vaſi capillari* inſenſibili.

Le *arterie* partono dal *cuore*, per diffonderſi in tutte l'eſtremità: le *vene*, al contrario, naſcono dall'eſtremità, per giungere al *cuore*.

Il *cuore*, il di cui uſo è di ricevere il *ſangue* dalle *vene*, e di traſmetterlo alle *arterie*, è coſtrutto in guiſa che non può eſeguire queſte due azioni, ſenza provare una *dilatazione*, ed una *contrazione*, donde naſce il movimento, chiamato dal volgo *battimento del cuore*. (Veggaſi la nota 10. di queſto Cap.)

Coſa ſia il polſo.

Le *arterie*, che debbono eſſere riguardate come una prolungazione del *cuore*; che hanno delle *membrane* forti, e ſuſcettibili di *contrazione*; che ricevono il *ſangue* per via di ſpruzzolo e di ſcoſſa, non poſſono ſpingerlo verſo le loro eſtremità, ſenza mettere in opra il moto ſteſſo del *cuore*: quindi la *pulſazione delle arterie* ſenſibiliſſima maſſime in quelle che ſono ſuperfiziali, come ſono quelle del braccio, delle tempie, della gola, ec., che i Medici ordinariamente toccano, quando vogliono eſaminare il *polſo*.

Ma le *vene*, che hanno la loro origine lontaniſſima dal *cuore*; che ſono compoſte di membrane più tenui, di cui per conſeguenza la ſtruttura è più debole; che non ſono ſenſibilmente ſuſcettibili di *contrazione*; che non ricevono il *ſangue* ſe non al ſortire delle ultime diviſioni *arterioſe*, non ſarebbero giammai capaci di ricondurre il *ſangue* al *cuore*, ſe non foſſero mu-

Tutte le parti dell' *economia animale* poſſono ſomminiſtrare ragioni altrettanto forti per provare la neceſſità dell' *eſercizio*. Senza queſto, nè la *circolazione del ſangue*, nè le *ſecrezioni* poſſono eſſere perfette: gli umori non poſſono eſſere convenevolmente preparati, nè le ſolide parti acquiſtar forza e robuſtezza. L'azion del *cuore*; il moto de' *polmoni*; tutte le *funzioni vitali* ſono in ſingolar modo agevolate dal *moto muſcolare*.

Ma per meglio conoſcere la maniera, con cui queſti effetti ſono prodotti, biſognarebbe ſviluppare davvantaggio l' economia del corpo umano, ed entrare in alcune minute narrazioni, inutili a quelli, per i quali queſt' Opera è deſtinata: noi aggiungeremo ſolamente, che quando ſi traſcuri l' *eſercizio*, neſſuna delle funzioni animali non può eſeguirſi perfettamente, e che in tal caſo *la coſtituzione* dee peggiorare.

Qual debba eſſere il primo oggetto dell' educazione de' fanciulli.

Una buona *coſtituzione* è ſenza contraſto il primo oggetto della educazione de' fanciulli. Eſſa è quella che rende gli uomini utili, e benavventurati. I genitori che traſcurano queſto punto così eſſenziale, mancano a' loro doveri verſo i proprj figliuoli, e verſo la ſocietà.

Inconvenienti che naſcono dall' appli-

Un errore, comune a quaſi tutti i padri e le madri, e che deteriora la *coſtituzione* de' loro figliuoli, ſi è di mandarli troppo giovani alle Scuole (29). Que-

---

nite, ſoprattutto nelle braccia, nelle coſcie, nelle gambe, ec., di *valvule*, cioè di piccole *membrane* ſituate orizzontalmente nella parte interna delle *vene*, e moltiplicate più o meno, ſecondo la direzione delle parti, nelle quali eſſe ſi trovano. Queſte *valvule* fanno l' offizio di ſoſtegni, o di animelle: ritengono il *ſangue* a miſura ch' egli entra nelle *vene*, di maniera che gl' impediſcono di ricadere verſo il luogo, ond' ei è venuto. Ma troppo a lungo vi ſoggiornarebbe, o non avrebbe che un lentiſſimo cammino, proporzionato all' azione delle *vene*, la quale è debole, ſe l' azione de' *muſcoli* non ſuppliſce a quella delle *vene*. Si vede dunque quanto fondamento abbia il Sig. BUCHAN nel conchiudere la neceſſità dell' *eſercizio*, a riguardo della ſtruttura delle *vene*.

(29) Si dà in Inghilterra il nome di Scuole a tutte le Caſe di educazione, ove inſegnanſi le Lingue, e le Belle Lettere: il nome di Collegio è riſerbato alle Caſe ſolamente ove apprendeſi la Filoſofia, le Scienze, ec. Sotto il nome di Scuole ſi dee dunque comprendere i noſtri luoghi di educazione, i noſtri Collegj, ec.

care i fanciulli allo ſtudio troppo preſto.

ſto non ſi fa comunemente, che per isbarazzarſene. Quando un fanciullo è alla Scuola, non ſi ha più il penſiere di vegliare ſu quello. Il Maeſtro dee far l' offizio di nutrice, e il povero ragazzo viene confitto ogni giorno ſopra una ſeggiola per ſei o otto ore, quando che dovrebbe impiegare queſto tempo nell' *eſercizio*, e ne' traſtulli. Lo ſtare così in ripoſo per un tratto di tempo sì lungo, dee produrre immancabilmente de' peſſimi effetti ſul di lui corpo: lo ſteſſo ſpirito ſe ne riſente. L' applicazione fatta in età troppo tenera indeboliſce le facoltà dello ſpirito, e ſovente gl' inſpira una tale avverſione per lo ſtudio, ch' ei conſerva in tutto il corſo della vita.

Ma ſuppoſto che la premura di fare iſtruire i figliuoli ſia l' unico fine, per cui ſi mandano così teneri alle Scuole, queſto ſi dee giammai fare a carico di loro ſalute. I noſtri antenati, i quali di rado vi mandavano i loro fanciulli, non per queſto erano più ignoranti. Noi c' immaginiamo che la loro educazione ſarebbe aſſolutamente difettoſa, ſe non gl' inviaſſimo alle Scuole appena ſpoppati. E ci meravigliaremo poi, che i fanciulli, i quali, ſimili a certe piante giovani, ſono allevati, per così dire, nella ſtufa, divengono così di rado uomini ſaggi e robuſti (30).

Pericoli di adunare molti fan-

Non ſolamente è coſa pericoloſa il confinare un fanciullo nelle ſcuole publiche, ma ancora il numero de'

(30) „ L' intenzione della natura è che il corpo ſi fortifichi „ avanti che lo ſpirito ſi eſerciti. I fanciulli ſono ſempre in moto: il ripoſo, e l' applicazione ſono oggetti avverſarj nella „ loro età: una vita ſedentaria ed applicata impediſce che „ creſcano, e che profittino: nè il loro ſpirito, nè il loro „ corpo poſſono tolerare violenza. Rinchiuſi continuamente in „ una ſtanza con de' Libri, perdono tutto il loro vigore: diventano delicati, deboli, malſani, piuttoſto ſtupidi che giudizioſi, ed il loro ſpirito in tutto il tempo della vita ſi riſente dal pregiudizio cagionatogli dal corpo. „ Queſto ſentimento di Gian-Giacomo Rousseau è confermato dall' eſperienza. Van-Suvieten dice di aver veduto fanciulli, che davano le ſperanze più belle, divenire non ſolo ſtupidi per tutta la vita loro a cagione della condotta aſſurda de' loro precettori, ma cadere eziandio in una *epileſſia* incurabile. Boerrhaave, e Haller avevano dimoſtrato quanto l' educazione troppo accelerata ſia nocevole a' fanciulli.

de' fanciulli, che vi ſi radunano, diviene nocevole a ciaſcheduno di eſſi. I fanciulli racchiuſi in folla in una ſtanza, più o meno s' incomodano ſcambievolmente. Tanti fiati racchiuſi infettano l' *aria* della ſtanza, e ſe v' ha alcuno fra loro che ſia malato, gli altri ſono ben preſto attaccati dalla ſteſſa malattia. E' fatto certo, che un ſolo ragazzo ha ſpeſſo comunicato a' ſuoi colleghi, per numeroſi che foſſero, il *fluſſo di ſangue*, la *toſſe convulſiva*, la *ſcabbia*, ed altri mali.

ciulli in uno ſteſſo luogo.

Se l' uſo intanto dee prevalere, e ſi vogliano ſempre mandare i fanciulli alla Scuola, noi raccomandiamo ai Maeſtri di riſpettare gl' intereſſi della ſocietà: di non permettere che i fanciulli ſtieno troppo lungamente racchiuſi e fermi in una ſtanza: di loro accordare al contrario, di correre, di ricrearſi, affine di favorire il loro accreſcimento, e di fortificare la loro coſtituzione. Gli Scolari adunque, in vece di eſſere corretti per eſſerſi aſſentati qualche ora; per eſſere andati al paſſeggio; per avere montato a cavallo; per aver nuotato; o per averſi preſo qualche altro ſimile divertimento, dovranno eſſere incoraggiati ad impiegare il loro tempo in *eſercizj* tanto utili, e tanto ſalutari; e da ciò non ſi vedrà riſultarne che degli ottimi effetti (31).

Ciò che debbono fare i Maeſtri riguardo ai fanciulli.

(31) Sarebbe molto da deſiderarſi, che i padri e le madri inſtruiſſero i proprj figliuoli: ma queſto deſiderio è ſventuratamente nella claſſe di quelli, che non ſaranno giammai ſoddisfatti. I lavori, gli affari, le occupazioni della vita, l'amor de' piaceri, l' indolenza, ſono tanti oſtacoli, che ſi opporranno tutto dì, acciocchè gli uomini non impieghino a pro de' loro figliuoli de' momenti, ch' eſſi riguardarebbero come tolti ai loro intereſſi. Coſa puoſſi avere al mondo di più caro, di più prezioſo de' proprj figliuoli? Ciaſcuno di queſti è un depoſito ſacro, che il cielo ci affida, e che noi dobbiamo rendere un giorno alla ſocietà, fornito di tutte le doti neceſſarie perchè egli ſia utile a' ſuoi ſimili.

Parmi già di udire alcuni di queſti genitori gridare, e dirmi: e quando ceſſarete voi di più eſigere da noi? Noi abbiamo nutrito il noſtro figliuolo; noi gli abbiamo inſegnato a far uſo de' ſuoi piedi, delle ſue mani; noi abbiamo fatti tutti gli sforzi per procurargli una buona *coſtituzione*, e voi volete che al preſente noi diventiamo i ſuoi Maeſtri di Scuola? Sì: voi non avete fin qui ſoddisfatto che alla metà de' voſtri doveri.

Utilità dell' eſercizio militare per i ragazzi.

Sarebbe certamente rendere un gran ſervigio a' ragazzi, l' inſegnar loro, in un' età conveniente, l' eſercizio militare. Queſto gli forticarebbe a meravi-

---

I voſtri talenti ſono una porzione dell' eredità de' voſtri figliuoli: queſti talenti ſono quelli appunto, che gli ammaeſtraranno a fare un buon uſo delle ricchezze, che loro laſciarete. Non vi furono in tutti i tempi i Maeſtri di educazione, come riflette molto bene il Sig. Buchan; ed i noſtri antenati non pertanto, del pari iſtruiti che noi, erano più valenti per tutti i conti. I noſtri antenati erano quelli, che ammaeſtravano da loro medeſimi i proprj figliuoli, e ne formavano degli uomini: a noſtro riguardo noi ci affrettiamo d' inviarli ne' luoghi di educazione, ne' Collegj, e per lo più non ne ricaviamo che de' malaticcj, degli ſciocchi, o de' libertini. Coteſti fatti non dovrebbero eglino decidere per ſempre la quiſtione, ſe l' educazione privata ſia preferibile a quella ch' è pubblica?

Non v' è alcuno, che non poſſa cuſtodire preſſo di ſe i proprj figliuoli ſino all' età di otto, o dieci anni, tempo preſſo poco, in cui le loro facoltà ſi ſviluppano, e fanno ſcorgere un' inclinazione per una ſcienza, o per uno ſtato qualunque. Dall' iſtante in cui eſſi cominciano a balbettare, ſino a queſta età, niuno v' è, che non ſia in iſtato di prepararli a poter un giorno ſeguire la loro inclinazione. Si vedrà già che io non parlo a quelli, che non hanno alcuna tintura de' primi elementi di ciò, che chiamaſi educazione. Coteſta claſſe di uomini ch' è ſenza dubbio la più numeroſa, deſtinaſi alle occupazioni, e vive in un allontanamento dal mondo, che la ſolleva al diſſopra di tutti queſt' inciampi, e non ſi trova che più felice. Io non poſſo parlare che a quelli, i quali ſanno almeno leggere, e ſoſtengo che poſſono eſſi inſegnare a loro figliuoli ciò, che ſanno. Trattenendoli nella caſa paterna, oltrechè loro ſcanſeranno tutti gl' inconvenienti, de' quali parla il Sig. Buchan, la loro tenerezza non permetterà di uſare violenza nell' iſtruirli; eſſi ſapranno convertire la ſcuola in un ſemplice paſſatempo. Le diſpoſizioni de' fanciulli, i loro talenti nulla vi perderanno giammai, e la ſalute non potrà che approfittare da queſto lodevole artifizio.

Quelli poi, la di cui profeſſione, e grado eſigono delle cognizioni ſuperiori, biſogna che ogni giorno ſacrifichino alcuni momenti all' educazione de' loro figliuoli. Un' ora, o due di lezione, a differenti ripreſe, date dal padre, loro riuſciranno più profittevoli, che mille date da un Maeſtro, il quale non ſegue che una cieca conſuetudine, e che ſovente non ha altre qualità, che quella di eſſere un ſevero ed orgoglioſo pedante.

Sfuggite però ſoprattutto che i voſtri figliuoli non ſi ſtucchino nelle loro occupazioni, e non ſi appaſſionino ne' loro paſſatempi, come accade tutto dì nelle educazioni volgari, dove metteſi, come dice il ſaggio Fenelon, tutta la noja da un

glia, ed inſpirarebbe loro del coraggio; e allora quando la patria ne' ſuoi biſogni ricorreſſe al loro ajuto, gli trovarebbe atti alla ſua difeſa, ſenza eſſere coſtretta a fare apprendere loro in fretta un corſo nojoſo e faticoſo di eſercizio, in un' età, in cui ſono eſſi poco atti ad eſeguire de' nuovi movimenti, ad afferrare delle nuove poſiture, ec.

Un' educazione effeminata non può infallibilmente che deteriorare la miglior *coſtituzione* naturale; e ſe i fanciulli ſaranno allevati con maggior delicatezza, che non ſi dovrebbe allevare una figliolina, non ſe ne formeranno giammai degli uomini.

Quanto è nocevole l' educazione volgare delle figliuole.

La maniera ordinaria di educare le figliuole non è meno nociva alla loro ſalute. Si obbligano queſte a metterſi di buon' ora al lavoro anche prima di averſi veſtite, ed a credere, che il ſaper ben maneggiar l' ago è la ſola coſa che poſſa renderle meritevoli di ſtima. E' inutile il volere inſiſtere ſulle pernicioſe conſeguenze, che arreca alla ſalute delle figliuole l' ob-

---

lato, e tutto il piacere dall' altro. Oprate in guiſa che gli *eſercizj* del corpo, e dello ſpirito ſi ſervano a vicenda di ricreazione gli uni agli altri, non già a certe ore ſtabilite, come ciaſcuno è obbligato di fare ne' Collegj, ma piuttoſto quando lo ſpirito ſi dirige verſo queſto, o quell' oggetto.

Sia dunque la ragione, nell' educazione de' voſtri figliuoli, la ſola voſtra guida. Guardatevi dall' imitare que' Maeſtri, i quali nella educazione pubblica o privata sforzano i fanciulli a riempierſi il capo di parole, ſotto i più rigoroſi caſtighi. Da ciò coſa mai ne riſulta? Coteſti fanciulli divengono torpidi, taciturni, indolenti; cadono ſpeſſo in sbalordimenti; con molta facilità ſi dimenticano queſta, o quella coſa, perchè in vece di coltivar loro la ragione, non ſi fa che ſtancare e indebolire la memoria con queſti sforzati *eſercizj*. Non imitate nemmeno que' padri, e quelle madri, che hanno il coſtume di fare apprendere a memoria certe favole a' loro figliuoli, ſubito che ſanno articolar parola, e che ſi compiacciono a farſele recitare ogni qual volta viene qualche perſona a far viſita; il che ſovente avviene parecchie volte il giorno. Queſto coſtume è pernicioſo al maggior ſegno: il fanciullo ſi conſuma per tenere a memoria coteſte fole; ha un gran patimento nel recitarle, perchè il timore di ſmarrirſi gliene fa precipitare la recita talvolta a ſegno di perdere il fiato. Che ſi avrà mai fatto con coteſto bell' *eſercizio?* Si avrà travagliato, dice il Sig. BALLESXERD, per rendere il ſuo figliuolo *aſmatico*, o *tiſico*, annojandone tutto il mondo.

bligo di ſtare ſedute troppo a lungo. Coteſte conſeguenze ſono pur troppo ben conoſciute, e le figliuole ne ſono bene ſpeſſo le vittime ad un certo *tempo* della vita loro. Ma ſuppoſto che non ſi voglia aver riguardo ai *periodi critici*, le ragazze che non fanno verun *eſercizio*, debbono temere d'incontrare de' gran riſchj, qualora diverranno madri. Una femina, che in tutto il tempo della ſua vita ſi è accoſtumata ad una vita ſedentaria, in generale, corre dietro a' più gran riſchj nel momento del parto: ed al contrario quella, che ha fatto uſo de' *piaceri* della danza, e di altri divertimenti ch' eſercitano il corpo, ſi ſgraviderà molto più felicemente.

Pericoli, che ne ſono le conſeguenze.

E' una coſa difficile trovare una donzella, la quale, potendo vantarſi de' ſuoi primi lavori dell'ago, poſſa nel tempo ſteſſo vantarſi di godere una buona *coſtituzione*. Lo ſtare ſempre rinchiuſa e confinata in un appartamento cagiona ordinariamente delle cattive *digeſtioni*, *de' mali di teſta*, *la toſſe*, *la conſunzione*, e la cattiva conformazione del corpo. Non deeſi punto meravigliare di queſto ultimo incomodo, ſe ſi conſidera la poſitura diſagiata, in cui biſogna che ſieno le ragazze nella maggior parte de' loro lavori dell'ago, e ſe ſi fa attenzione alla delicatezza e fleſſibilità del loro corpo, nei primi anni della loro vita.

Quale dovrebbe eſſere l'educazione delle figliuole.

Se in vece di aver premura di render le figliuole eccellenti in certe coſe frivole e da nulla, le madri le inſtruiſſero ad occuparſi in ſole coſe utili, ed inſegnaſſero ad eſſe i doveri dell'economia domeſtica: ſe accordaſſero loro un tempo ſufficiente per uſcire di camera, e paſſeggiare all'*aria* aperta, allora ne formarebbero donne d'una molto migliore ſalute, e che ſarebbero poi molto più utili alla ſocietà. Io non condanno già le occupazioni di puro divertimento; ma io vorrei che non ſi conſideraſſero che come coſe ſecondarie, e da eſſere ſempre neglette, qualora eſſe ſieno capaci di alterare la ſalute (32).

---

(32) In tutto ciò che non ha rapporto al ſeſſo, la femina è uomo. In tutto ciò che riguarda il ſeſſo, la femina e l'uomo hanno de' rapporti, e delle differenze moltiſſime. Coteſti rapporti, e coteſte differenze ſono quelle, che ci debbono dirigere nell'educazione delle figliuole. Non è neceſſario che le fe-

Il popolo generalmente riguarda come un avvantaggio eſſenziale, che i fanciulli ſappiano guadagnarſi il vitto di buon'ora. Coteſta opinione è ſenza dubbio pregievole, purchè il lavoro non ſi opponga alla loro ſalute, e al loro accreſcimento: ma dacchè l'uno, e l'altra ne ſoffrano, la ſocietà in vece di profittarne, vi perde realmente. Non v'ha che un piccol numero di occupazioni, ſe ſe ne eccettuino quelle, che ſono ſedentarie, da cui il fanciullo poſſa trarne il ſuo mantenimento; e s'ei vi ſi applichi troppo preſto, la ſua coſtituzione ne ſarà alterata. Di qui è, che sforzando i fanciulli da' primi loro anni a vivere del proprio guadagno, ne perdiamo i due terzi: o ſe ſopravvivono alle loro fatiche, ci opponiamo, perchè nel ſeguito non divengano tanto utili, quanto lo averebbero potuto eſſere.

Inconvenienti dal mettere i fanciulli al lavoro troppo di buon'ora.

Per convincerſi della verità di ciò, che avanzo, ſi

---

mine ſieno forti e robuſte come gli uomini; ma biſogna che ſieno forti e robuſte pegli uomini, affinchè gli uomini, che da eſſo loro naſceranno, lo ſieno egualmente. In vano riceveranno nel loro grembo un germe, dotato di tutte le qualità neceſſarie per formare un uomo vigoroſo, ſe i loro *organi* ſono troppo deboli, e ſe i loro umori ſono ſenza la dovuta conſiſtenza.

Dall'eſtrema debolezza delle femine comincia quella degli uomini. Fa d'uopo dunque che le figliolette, in vece di eſſere nutricate troppo delicatamente; in vece di eſſere ſempre adulate, o ripreſe; in vece di eſſere obbligate a ſeder continuamente ſotto gli occhi della madre, in una camera ben chiuſa; non oſando appena levarſi, nè paſſeggiare, nè parlare, nè anſare; non avendo un momento di libertà per giuocare, ſaltare, ed abbandonarſi un poco a quella petulanza naturale alla loro età, ſieno, per lo contrario aſſuefatte ad un nutrimento più ſoſtanzioſo, più groſſolano eziandio. E' in oltre neceſſario ch'eſſe poſſano correre, giuocare, ſaltare, danzare all'aria aperta; e che i loro veſtimenti ſieno agiati, e che punto loro non portino incomodo.

Conviene che le loro membra, i loro corpicciuoli ſieno affatto liberi, affinchè acquiſtino quelle belle forme, e quelle proporzioni, che noi ammiriamo nelle antiche ſtatue, le quali ſervono di modello all'Arte, dappoichè la Natura ſviſata ha ceſſato di preſentarne de'ſimili tra noi. Sieno dunque allontanate dalle noſtre figliuole quelle allacciature, que' *buſti con oſſa di balena*, tutti quegl'imbarazzi gotici, che punto non conoſcevano le femine dell'antica Grecia, e che contraffanno piuttoſto la figura, che diſegnare vantaggioſamente i contorni.

getti lo ſguardo ſopra le grandi città commercianti, vi ſi vedrà degenerata la razza degli artigiani: ſi vedranno deboli, e cagionevoli, di rado oltrepaſſando la media età degli altri uomini; o ſe più a lungo ſen vadano, più non ſono capaci di occupazioni utili: diventano di peſo alla ſocietà. Le arti, e le manifatture, che realmente moltiplicano le ricchezze di uno Stato, ſono aſſolutamente nocevoli alla ſocietà de' ſuoi abitatori (33). Un buon politico dovrebbe invigilare, in quanto che il popolo deſtinato al lavoro per tutta la ſua vita, non vi foſſe ammeſſo, ſe non ſe in una certa età. Le perſone verſate nella cognizione de' cavalli, e degli altri animali da carico, ſanno, che ſe mettanſi troppo di buon' ora al lavoro, non ſe ne può giammai trare tutto il vantaggio, di

(33) Queſta verità ſi manifeſta egualmente nelle officine, e nelle botteghe dei particolari. Non v' ha neſſuno, che di primo slancio non ſe ne avvegga di ciò preſſo i noſtri ſemplici artefici. Si vedono degli uomini di cinquanta in ſeſſant' anni far de' lavori faticoſi, che non varrebbero a fare de' giovani cittadini di venti, o venticinque anni. Ma ceſſa la meraviglia, ſubito che s' interrogano gli uni, e gli altri. Son pervenuti i primi nell' età di dieciotto in venti anni a Parigi, o in qualſiſia altra città, dopo di avere nella loro infanzia reſpirato un' aria pura; dopo di aver avuto la libertà di darſi ad ogni maniera di *eſercizio* convenevole alla loro età; dopo di non eſſere ſtati poſti, ſe non ſe tardi a delle occupazioni agevoli, che punto non eſigevano, che ſi teneſſero ſedentarj. Gli ultimi per lo contrario, che ſono nati in città; che non anno mai reſpirato fuori che un' *aria* denſa, e contagioſa; che d' allora che anno potuto agitare le loro dita, ſono ſtati occupati ai lavori de' loro padri; a' quali è ſtata tolta ogni occaſione di eſercitarſi, e di abbandonarſi alla petulanza della loro età, ſono deboli, e cagionevoli; e qualora abbiaſi la crudeltà di sforzarli, ſi vedono cadere in languore, e perire nel mezzo della loro prima ſtagione. Chi v' è, che non ne abbia degli eſempj ſott' occhio? Ne potrei riferire un migliajo, ſe ve ne foſſe biſogno.

In generale ſoverchiamente affatticaſi nelle grandi città, e la gioventù è meſſa troppo di buon' ora al lavoro. I Parigini, i Lioneſi ec. trattano la gioventù delle piccole città di Provincia, e delle campagne di pigra, e ſcioperata: ſi fanno gloria della deſterità, e dell' intendimento de' loro figliuoli, e degli ajuti, che ne ricevono. Coteſta vanità ammazza de' cittadini più che le loro ricchezze non ſono di utilità allo Stato.

cui ſono ſuſcettibili . Queſta verità è del pari applicabile alla ſpezie umana.

Ci ſono tuttavia parecchj mezzi, onde occupare i fanciulli del popolo ſenza nuocere alla loro ſalute. Le parti le più facili del giardinaio, dell'economia domeſtica, e tutte le altre occupazioni, che non eſigono il ritiro, ſono le più convenevoli a queſta età. Tutte coteſte faccende piacciono alla maggior parte de' giovinetti, e talune di eſſe ſono relative alla loro età, alla loro inclinazione, e alle loro forze (*b*). — Quali dovrebbero eſſere le occupazioni de' fanciulli.

Se per altro vi ſono de' padri, e delle madri, che ſi trovino nella neceſſità d'impiegare i loro figliuoli in lavori ſedentarj, devono loro accordare un tempo ſufficiente per ricrearſi. Queſta condiſcendenza darà loro un nuovo coraggio pel ſuſſeguente lavoro, e metterà riparo all'alterazione della loro ſalute.

Vi ſono delle perſone, le quali s'imaginano, che ſia baſtevole l'eſercizio preſo ne' receſſi degli appartamenti; ma s'ingannano aſſolutamente. Un'ora ſpeſa a correre, o in altri trattenimenti all'*aria* aperta è più ſalutare, che dieci altre impiegate in *eſercizj* interiori privati. Quando non ſi fa lecito di ſortire a' fanciulli, biſogna ſenza dubbio, che ſi eſercitino dentro in caſa. Allora la miglior maniera è di farli correre da un capo all'altro della ſtanza, o di farli ballare. — Quale ſpezie di eſercizio debbaſi preferire.

Il *ballo* ſe non ſia portato all'ecceſſo, è l'*eſercizio* il più eccellente pei fanciulli: ei ricrea gli ſpiriti: eccita la *traſpirazione*: fortifica le membra ec. Ho conoſciuto un Medico celebre, che aveva coſtume di dire, che preferiva l'uſo di far danzare i ſuoi figliuoli a quello de' medicamenti. Ne riſultarebbe un maſſimo bene, ſe tutti gli uomini voleſſero ſeguire il di lui eſempio. — Utilità del ballo come eſercizio.

Il *bagno freddo* può eſſere conſiderato come un *eſercizio*. Raſſoda, e fortifica il corpo: favoriſce la *traſ-* — Importanza del bagno freddo.

(*b*) Mi fu detto, che alla China, la cui Polizia paſſa per la più ſaggia al mondo, ſi occupavano i fanciulli ai minuti lavori del giardino, e della coltura delle terre; che ne' terreni non ancor ſeminati loro ſi facevano ſvellere le erbe dannoſe, raccogliere le pietruzze ec.

pirazione, e le *ſecrezioni*; e qualora venga amminiſtrato con prudenza può prevenire molti malori, come la *rachitide*, le *ſcrofole* ec. Gli antichi, che mettevano in opera ogni fatta di mezzi per rendere forti, e robuſti i fanciulli, facevano uſo de' *bagni freddi*; e ſe deeſi credere alla tradizione, l'uſo di tuffare ogni giorno i fanciulli nell' acqua fredda, era comuniſſimo preſſo de' noſtri antenati (34).

Superſtizione delle nutrici relativamente al bagnofreddo.

L'obbietto più grande, che ſi poſſa fare contro l' uſo de' bagni freddi, prende origine dai pregiudizj, e dalla ſuperſtizione delle nutrici. Coteſti pregiudizj ſono ſi poſſenti, ch' è impoſſibile di condurre le nu-

(34) I padri, e le madri fremono alla ſola parola di *bagno freddo*: ſembrano provare la ſenſazione d' una perſona tuffatta nell' acqua gelata; tremano. E' certiſſimo, che un fanciullo allevato alla noſtra foggia, e bagnato tutto a un tratto nell' acqua fredda, ſi eſporrebbe a perire di *convulſioni*. I fanciulli in proporzione degli adulti anno i *nervi* molto più groſſi; il loro *genere nervoſo* è dunque *irritabiliſſimo*: il perchè vediamo, che la maggior parte di que', che periſcono, muojono di violenti *convulſioni*. Queſta *irritabilità* però è ſingolarmente aumentata dalla maniera, con la quale alleviamo i noſtri figliuoli. Si caricano ſoverchiamente di veſtiti; ſi tengono chiuſi in appartamenti caldiſſimi; ſi allontana da eſſi ogni minimo movimento, ogni menomo ſtrepito; e ſiamo poi ſorpreſi, che la più leggiera impreſſione loro divenga una cagione di morbo ſovente pericoloſo? L'autore, e tutti coloro, che anno verſato ſu queſta materia, non intendono perciò, che ſi bagni il fanciullo nell'acqua fredda, ſenza avernelo per l'avanti poco a poco avvezzato, e nulla ſarebbevi di più agevole.

Maniera di adoperare il bagno freddo.

Si cominciarebbe dal famigliarizzarli all'acqua fredda, col lavarli da prima le parti eſpoſte all' *aria*; come le mani, i piedi, la faccia: ſi lavarebbero poſcia le braccia, le gambe, le coſcie; finalmente la medeſima prova farebbeſi ſopra tutto il corpo. Si ripigliarebbe ſiffatto *eſercizio* una, due volte per giorno, e in breviſſimo tempo ſi giungerebbe ad immergerli tutto affatto nell' acqua. Coteſta pratica, che a principio potrebbe loro far verſare qualche lagrima, diverrebbe ben toſto per eſſi un piacere verace, di cui la noſtra delicatezza ci mette fuori del caſo di ſentirne il pregio. L'uſo de' *bagni freddi* è di anntica data. Ci inſegna la Storia, che i Sciti, i Germani, i Goleſi, i Britoni ec. tuffavano i loro fanciulli novellamente nati al fonte il più vicino; certi di rendere con queſto mezzo il corpo meno ſenſibile, e più robuſto: i viaggiatori raccontanci, che i Lapponi conſervano ancora oggigiorno coteſta uſanza ſalutare.

trici a ſuperarli. Ne ho vedute di quelle, che rifiutavano di raſciugare un fanciullo dopo eſſere ſtato bagnato, per tema di far perdere all' acqua le ſue virtù: ne ho veduto alcune altre, le quali pure mettevano a' loro fanciulli de' veſtiti del tutto bagnati, e poſcia li mandavano a coricarſi, o li laſciavano correre in tale ſtato. Alcune credono, che l' acqua non abbi di virtù, ſe non ſino a tanto, che il fanciullo vi è ſtato immerſo un dato numero di volte, come tre, ſette, nove, e così in ſeguito, ſempre per numeri impari; e niente varrebbe ad impegnarle alla prova di eſſi nei numeri intermedj, ſe per via di quelli non vi riuſciſſero. Ond' è, che il capriccio delle nutrici fa perdere ai fanciulli tutto il frutto de' *bagni freddi*; e che fruſtranee ſovente ſono le ſperanze del Medico, che li ordina (35).

Ciò non oſtante non dobbiamo abbandonare intieramente l' uſo de' *bagni freddi*, perchè le nutrici non ſanno adoperarli rettamente. Ogni ſano fanciullo può almeno una volta al giorno immergere le ſue *eſtremità* nell' acqua fredda. Coteſto *bagno* parziale è ſempre migliore, che nulla. Nell' inverno ei può baſtare: ma nell' eſtate, allorchè le fibre ſono rilaſſate, e che i fanciulli anno una diſpoſizione alla *rachitide*, alle *ſcrofole*, ec., deveſi ciaſcun giorno bagnarne tutto il corpo nell' acqua fredda, evitando i mo-

---

(35) E' pur vero, che il popolo è popolo da per tutto, e che la filoſofia, la di cui face riſchiara del più vivo lume la Gran-Bretagna, non è tuttavia in cadauna nazione, che il partaggio della più arſa porzione de' ſuoi individui! Direbbeſi, che il Sig. Buchan abbia voluto dipingere i noſtri villici, e la noſtra plebaglia. Ho veduto venti leghe lungi da qui delle madri, e delle nutrici, durante un tempo quaſi ſempre peſſimo, perchè ciò accadde nella cattiva ſtagione, recarſi in folla ad una certa, ma venerata montagnuola lontana da ogni ricovero: e là trattenerſi, qualunque ne foſſe la intemperie, giammai meno di tre ore per ottenere la guarigione di certe malattie, ſenza accorgerſi, ch' eſponevano ſe medeſime, e i loro fanciulli a guadagnarne di mille altre. Vedeſi e nel ſeno della capitale, e ne' contorni il popolo, e i contadini giugnervi colla medeſima intenzione, tutti ſtanchi, tutti riſcaldati; e non ſenza però correre lo ſteſſo pericolo, ingozzare una certa copia di acqua cruda, e freddiſſima.

menti, in cui ſono riſcaldati, e che lo *ſtomaco* è ripieno. Allora altro più non ſi fa, che tuffare il fanciullo nell'acqua: donde immediatamente dopo ritiraſi, raſciugaſi, e ſe gli porgono de' veſtimeni aſciutti.

§. V.

Degli effetti dell' Aria malſana ſopra i fanciulli.

NUlla è più contrario alla ſalute de' fanciulli, che di eſporli ad un' *aria* inſalubre. Queſta è la ragione, per la quale non vi ſopravvive, ſe non uno ſcarſo numero di coloro, che ſi allevano negli Spedali, e nelle caſe di Carità delle Parrocchie (36).

Pericoli dell' aria degli Spedali.

Siffatti luogi ſono comunemente pieni di vecchi, di malſani, o di malati. L' *aria* vi è ſiffattamente corrotta dal fiato d' un sì gran numero di perſone, ch' ella diventa un vero *veleno* pei fanciulli.

I poveri delle grandi città nelle loro abitazioni non reſpirano, che un' aria malſana.

Nelle grandi città la maggior parte de' fanciulli periſcono per mancanza di *aria* pura. I poveri ci vivono in caſe baſſe, ed umide, in cui l' *aria* eſteriore non può punto circolare. Sebbene vi poſſano eſiſtere in tali abitazioni degli uomini forti, e robuſti, tuttavia divengono nocevoli ai fanciulli, onde un piccol numero ne perviene all' età virile, e allorchè ci ſono arrivati, reſtano deboli, e mal conformati. Il popolo non eſſendo in iſtato di procurare a' ſuoi fanciulli il paſſeggio all' *aria* libera, non dobbiamo meravigliarci, ſe ne periſca il maggior numero. Ma i ricchi non anno ſcuſa da addurre.

Biſogna far eſcire ciaſcun giorno i fanciulli all' aria aperta.

Loro dovere ſi è di ordinare, che ſi facciano ciaſcun giorno ſortire i loro figliuoli, e che ſi laſcino all' *aria* aperta per un tempo convenevole. Se ne ricaverà un vie maggiore vantaggio, ſe la madre li accompagnerà. I famigli ſono ſpeſſo traſcurati in

(36) Queſte caſe di carità ſono aſſai moltiplicate in Inghilterra. Cadauna Parrocchia, ſopra tutto nelle grandi città, ne ha la ſua; dove indipendentemente dall' altre perſone ſi nutricano i fanciulli poveri dell' uno e l' altro ſeſſo; quivi ſi allevano; quivi loro inſegnaſi a lavorare; e da qui non ſi congedano, ſe non allora quando ſono in iſtato di guadagnarſi il vitto.

ſiffatte occaſioni: mettono a ſedere, o coricano i fanciulli ſul ſuolo umido, in vece di farli paſſeggiare, o di portarli. D'altra parte la madre ha biſogno d'*aria* al pari del ſuo fanciullo: e in che può ella meglio impiegare il tempo, quanto nell'eſſere utile al ſuo figliuolino?

La camera da dormire de' fanciulli dee eſſere grande, e molto arioſa.

Una perverſa abitudine è quella di mettere i fanciulli a dormire in piccole ſtanze, o di ammaſſare parecchj letti nella ſteſſa camera. Quella della nutrice deve ſempre eſſere la più grande, e la più ventilata della caſa. I fanciulli, che ſono rinchiuſi in luoghi anguſti, non ſolo vi reſpirano un'*aria malſana*, ma il calore eziandio rallenta i *ſolidi*: rende delicati i fanciulli, e loro conferiſce delle diſpoſizioni all'*infreddature*, e alla maggior parte dell'altre malattie.

Inconvenienti di coprire le culle.

Niente meno è perniciosa la moda, che ſegueſi attualmente di inchiudere i fanciulli dentro le culle ben coperte. Direbbeſi, che le nutrici temono di laſciarli reſpirare un'*aria* pura: avvegnachè talune coprono il viſo del bambino finchè dorme, e tal'altre ſtendono una copertina ſopra tutta la culla in guiſa che il fanciullo è coſtretto a reſpirare la ſteſs'*aria* per tutto il tempo, che ſen ſta coricato.

I fanciulli tenuti tutta la giornata rinchiuſi in una camera, e coricati in piccoli ſtanzini ben chiuſi, e molto caldi, poſſono con molta ragione paragonarſi a quelle piante, che ſi coltivano in un vivajo caldo, in vece di farle creſcere all'*aria* aperta. Coteſte piante ben poſſono a forza di attenzione vivere a qualche intervallo di tempo; ma non arrivano giammai al grado di forza, di vigore, di altezza, cui giungono all'*aria* aperta; e ſe vi ſi trapiantino, elleno non ſono giammai in iſtato di ſoſtenervisi.

Pericoli delle piccole camere, de' gabinetti, delle alcove, ec.

I fanciulli allevati alla campagna, e avvezzi a reſpirare un'*aria* pura, non devono traſportarſi troppo di buon' ora nelle grandi città, ove l'*aria* è denſa, e malſana (37). Ciò faſſi ordinariamente ad oggetto

(37) Queſto è tuttavia ciò, che fa la maggior parte degli abitanti delle città grandi. Sieno i loro figliuoli ſani, o malati, li richiamano a ſe verſo l'età dei due, o tre anni; li confinano nelle loro caſe ſovente umide, tenebroſe, e ſempre malſane; li coricano in piccole camere, ſotto alcove, in pic-

di avanzare la loro educazione; ma ei diviene molto contrario alla loro ſalute. Le ſcuole, e i Collegj devono eſſere, per quanto è poſſibile, coſtrutti in ma-

---

coli gabinetti, dove l'aria non può circolare, e dove ſpeſſo non v'è altra apertura fuori della porta. Quelli, che il loro lavoro, o i loro affari sforzano di ſtarſene ſedentarj tutta la ſettimana, laſciano tutto queſto tempo i loro figliuoli in queſt' *aria* corrotta, e ſpeſſo la Domenica non anno neppure il tempo, o alcuni altri piaceri l'impediſcono di farli paſſeggiare. Dopo ciò ſi meravigliano, che i loro figliuoli divengano magri; che ſieno in preda alle *febbri*; che cadano in languore; che più o meno prontamente alla fine periſcano. Un uomo bello, e formato, che provaſſe queſto ſubito cangiamento, non potrebbe reſiſtervi: e come vuolſi, che un fanciullo, i di cui organi ſono deboli, e ſuſcettibili della menoma impreſſione, non vi ſoccomba? Neſſuno vi è, che non ne abbia degli eſempj ſott'occhio. Le genti della campagna, che l'ozio, o la miſeria conducono nelle città per ſervire, ſono eſpoſte a più o meno di mali; e raro non è di vederne alcuni, che ſono obbligati a ritornarſene al loro paeſe nativo, malgrado la brama, che anno di reſtare in città.

Incovenienti dal richiamare i fanciulli, allorchè voglionſi ſpoppare.

Un altro uſo, in cui ſono gli abitanti un poco comodi delle grandi città, è di far venire i loro figliuoli a capo di alcuni meſi, o almeno quando le nutrici li voglion ſpoppare. Si tengono in città otto, o quindici giorni più, o meno, e ſovente l'allievo, e la nutrice ſe ne ritornano malati. Conoſco parecchie perſone, i di cui figliuoli furono vittime di queſta falſa tenerezza. Una Dama tra le altre ha perduto i ſuoi tre primi figliuoli, quantunque appariſſero fortiſſimi, robuſtiſſimi, e le nutrici pure avuto ne aveſſero tutta la cura, di cui erano capaci: ella li aveva richiamati a ſe all'età di otto meſi; erano rimaſti preſſo di eſſa quindici giorni: i due primi ſe n' erano ritornati ſani in apparenza; caddero malati qualche tempo dopo l'arrivo dal loro ritorno, e in tre o quattro meſi morirono. L'ultimo cadde malato preſſo lei: lo fece curare per tre ſettimane; ma non ne fu guarito: fu conſigliata di rimandarlo alla campagna; vi morì poco dopo. Queſte perdite fecero fare delle rifleſſioni a queſta madre; ebbe poſcia tre altri figliuoli; ben ſi aſtenne di richiamarli a ſpoppare, e anno viſſuto.

Dir ſi deve dell'*aria* quanto abbiamo detto del *coloſtro*. (Ved. not. 15. p. 30. di queſto Volume.) Il *coloſtro* è una ſoſtanza, che ſi conviene al fanciullo novellamente nato, perchè s'accoſta il più alla natura del liquore, in cui il bambino fu concepito: l'*aria*, nella quale il fanciullo è ſtato allevato, non può ritoglierſeli impunemente, quando non ſia che i ſuoi organi abbiano acquiſtato la forza neceſſaria per farſi al diſſopra delle ſue impreſſioni; nè in allora è ancora ſempre al co-

niera, che vi circoli inceſſantemente un' *aria* nuova, aſciutta, e ſana; e i fanciulli non devono mai trovarſi in troppo gran numero (Ved. p. 49. e ſeg. di queſto volume).

Senza entrare nella ſteſa de' vantaggj particolari, che i fanciulli poſſon ritrarre dalla ſalubrità dell' *aria*, e de' ſiniſtri effetti, che riſultano dal ſuo difetto,

---

perto dei ſuoi effetti violenti: teſtimonj ne ſono la maggior parte dei dimeſtici. . . . Ma in qual età fa egli d' uopo di ritirare i fanciulli dalle nutrici? L' imbarazzo, in cui ſiamo a riſpondere, è forſe la prova la più convincente della neceſſità, che obbliga le madri di allattare, e allevare elleno ſteſſe i loro figliuoli. Qualunque ſia l' *aria*, nella quale vivono, ivi il fanciullo vi ſarà ſtato nutricato, ivi vi ſarà ſtato allevato; egli ſe ne ſarà familiarizzato; l' abitudine gliela renderà neceſſaria; e tal' è la poſſanza dell' abitudine, che le coſe di lor natura nocevoli, ſe una volta ſiaviſi accoſtumato, convengono infinitamente meglio di quelle, che ſono le più ſane, le più ſalutari, qualora a queſte non ci ſiamo aſſuefatti. Ecco perchè gli *alimenti* groſſolani, e che ſarebbono veramente indigeſtibili per ogni altro, divengono per le genti di campagna, e per gli operaj un nodrimento appropriato. Ecco perchè l' *aria* aprica e ſecca non ſempre ſi confà agli *aſmatici* ec.

Guardiſi bene di credere, ch' io proibiſca di allevare i fanciulli alla campagna: le madri, che anno luoghi di delizia campeſtre, devono recarviſi e per riguardo di propria ſalute, e per quella de' loro figliuoli. Ma io parlo ad ognuno, e non tutti anno poſſeſſioni campeſtri. Il numero di quelli, che ne poſſedono è ſcarſiſſimo, relativamente alla moltitudine, e queſta poi è quella, che coſtituiſce uno Stato: ella n' è dunque la parte prezioſa, e quella appunto, che ogni patriota deve avere principalmente in viſta. Sono tanto lontano dall' interdire l' aria campeſtre, l' *aria buona* ai fanciulli, che ho di già conſigliato, e che ancora conſiglio i padri, e le madri di qualunque condizione, di far tutti i giorni ſortire i loro figliuoli in ogni ora, ſe loro è poſſibile, e di condurli per lo meno una volta al giorno fuori di città, o dentro a giardini vaſti, e ſpazioſi, de' quali l' *aria* pura poſſa in qualche modo ſupplire a quella della campagna. Se come ho già detto, non ſi mettano i fanciulli a dormire in piccoli ſtanzini, ammaſſati gli uni ſugli altri: ſe non ſi racchiudano dentro a cortine: ſe per lo contrario la camera è grande, e arioſa, l' *aria* interna, per quanto differente ſiaſi dall' *aria* eſteriore preſa ad intervalli, giammai loro ſarà tanto contraria, quanto lo è pure quella della campagna, alla quale un fanciullo è accoſtumato da più, o meno di anni, e che ſe gli fa abbandonare ad un tratto, allorchè e' ſi richiama dalla nutrice.

farò ſolamente oſſervare, che tra parecchie migliaja di fanciulli confidati alla mia cuſtodia, non mi riſovviene, che in neſſuna circoſtanza un ſolo abbia giammai continuato a portarſi bene in un' *aria* rinſerrata; e che all'oppoſto ne ho veduto guarire un gran numero da malattie le più pertinaci, obbligandoli a cangiare di luogo, e a reſpirare un' aria libera, e freſca.

§. VI.

Dei difetti delle nutrici.

Qualità, che deve avere una buona nutrice.

NOi non s' interterremo a dare delle regole intorno la ſcelta, che deeſi fare delle nutrici. Non v' ha biſogno, che del ſenſo comune per ſapere, che non deveſi ricevere ſe non quelle, che ſono proviſte di ſalute, e di *latte* (*i*). Inoltre la femina, che ſi preſenta, qualora ſia netta, attenta, ſollecita, e di buon carattere, ſi può ſtar ſicuri, ch' ella ſarà una buona nutrice. Del reſto d' uopo è di convenire, che la prova più certa, che aver ſi poſſa in queſto caſo, è di vederle un allievo in buona ſalute.

Ma ſiccome le nutrici ſono molto più nocive, che utili a' fanciulli, crediamo neceſſario il deſcrivere alcuni de' loro più notabili difetti, a fine di eccitare l'attenzione de' padri, e delle madri, e d' indurli ad invigilare ſcrupoloſamente ſulla condotta di quelle, cui affidano il carico di nutrire i frutti prezioſi della loro tenerezza.

Attenzione, colla quale i padri, e le madri devono invigilare ſulle nutrici.

Una regola generale, che non è però ſenza eccezione, è quella, *di dover invigilare ben da vicino ſopra ogni femina, la quale nutrica per guadagno, qualora vogliaſi, ch' ella adempia i ſuoi doveri d' una maniera ſoddisfacente*. Fa di meſtiere adunque, che i padri, e le madri, per quanto è poſſibile, facciano ſempre nutricare i loro figli ſotto i proprj occhj, e ſe nol poſſono, che ſieno aſſai ſcrupoloſi nella ſcelta di coloro, alle quali li affidano. (Ved. di ſopra la nota 2., e 3. di queſto Capitolo.) E' ſtoltezza l' imaginarſi,

(*i*) Ho ſpeſſo veduto delle perſone baſtantemente imbecilli, onde dare il proprio figliuolo a una nutrice, che non aveva neppur una goccia di *latte* nelle mammelle.

che una femina, la quale abbandona il proprio figlio per guadagnarſi il vitto nutricandone un altro, abbia per coteſto ſtraniero tutto l'affetto di madre verace: affetto però sì neceſſario a colei, che nutrica, che in ſua mancanza ſarebbe ben preſto eſtinta la razza umana.

Ciò, che fanno le nutrici indolenti.

Una delle colpe le più comuni a coloro, che nutricano per intereſſe, è quella di porgere a' fanciulli de' *narcotici*, o altre *droge* per farli dormire (38). Una

I narcotici ſono pericoloſi ai fanciulli.

(38) Se i Medici non ſomminiſtrano ſiffatti rimedj (Vedi nella Tavola la voce *narcotico*) che con la più grande prudenza nelle malattie le più *gravi* eziandio, quanto temeraria non è poi una nutrice, la quale per pura indolenza, e per non eſſere fraſtornata dal ſuo ſonno, ingozza il ſuo allievo di *ſciloppo* di *diacodion*, di *laudano*, di *acquavite*, ec.? Queſta pratica presſochè univerſale, lo è ſoprattutto nelle noſtre provincie meridionali. Inteſi dire in una città di queſte provincie, che lo *ſciloppo diacodion* era un articolo importante del commercio degli ſpeziali. Si uſa tanto familiarmente in queſta città, e ne' contorni, che non è raro il ſentire a dire, che tal fanciullo è morto per averne preſa una doſe troppo forte.

Oſſervazione ſopra i pericoli ne' quali può ſtraſcinare il cullare de' fanciulli.

Il cullare de' fanciulli è una ſpezie di *narcotico*, il quale, ſebbene meno pericoloſo in apparenza, non è tuttavolta ſenza conſeguenze faſtidioſe, e che poſſono alcuna fiata eſſere delle più funeſte, come lo andiamo a vedere nella ſuſſeguente oſſervazione. Una Dama giovane, ſtimabile per tutti i riguardi, la quale nutricava il proprio figliuolo, come era ſtata cullata, a quanto ſe le diſſe, così ſi volle a vicenda, che cullaſſe il ſuo pargoletto. Ma dipendeſſe queſto dall' umore difficile del ſuo figliuolo, o ſolamente dal ſuo genio, ella avvezzollo a non dormire, che nel tempo ſteſſo, che lo cullava. Sempre che la madre ceſſava di cullarlo, ſia per abbandonarſi al ſonno, giacchè la culla del fanciullo era preſſo il ſuo letto: ſia per aſſicurarſi, s'ei dormiva, il fanciullo ſubito non mancava di gridare, e la madre di ricominciare lo ſteſſo uffizio. Era un'altra mania particolare a queſto fanciullo quella, per cui abbiſognava, che la madre cantilenaſſe nel cullarlo: ſe lo cullava ſenza la cantilena, il fanciullo gridava tuttavia; così queſta madre meſchina paſſava le notti ſenza dormire; non poteva ripoſare che la mattina, dopo che il fanciullo era levato. Per qualunque coſa, che ſi diceſſe a coteſta tenera madre, non s'è giammai potuto giungere a tanto di farle abbandonare ſiffatta pratica. Alla fine cadde malata; biſognò ceſſare di cullare, di cantilenare. Il fanciullo durante coteſta malattia affidato ad una parente attentiſſima, ma meno di madre, paſsò la maggior parte delle notti a gridare ſenza dormire: ſi fece malato, e perì poco dopo di *maraſmo*. Ecco un fatto, di cui ne ſono ſtato teſtimonio; ve ne ſono ſenza dubbio mille altri di ſomiglianti.

Ci ſia permeſſo di quivi aggiungere i precetti del famoſo cit-

nutrice indolente, che non fa prendere al ſuo allievo un *eſercizio* ſufficiente all' aria libera, per procurargli il ſonno neceſſario; colei, che pretende di non eſſere punto fraſtornata nella notte, non manca giammai di dargli una doſe di *laudano*, di *diacodion*, di *zafferano*, o ciò che ſoddisfa alla medeſima indicazione, alcune gocciole di *ſpiriti*, o di *liquori ſpiritoſi*. Tutte ſiffatte *droghe*, che ſono veri *veleni* pei fanciulli, ſi eſibiſcono tutto giorno dalla maggior parte di coloro, che anno pure la riputazione d' eſſere nutrici di buon carattere.

Coſa facciano quelle che mancano di latte.

Una nutrice, che non ha latte baſtevole, s' imagina di poter ſupplire a coteſta mancanza, porgendo al fanciullo del *vino*, dell' *acque cordiali*, o degli altri *liquori ſpiritoſi*. Egli è un errore ben groſſolano. Il ſolo *alimento*, che potrebbe ſupplire al *latte* delle nutrici, quello ſarebbe che ha preſſo poco le medeſime qualità; come il *latte* di *vacca*, di *aſina* ec. meſcolato con del buon pane; ma giammai ſe ne potranno ſoſtituire alle veci i *liquori ſpiritoſi*, che ben lungi dal nutrire il fanciullo, producono ſempre un effetto contrario. (Ved. adietro p. 38. e nota 16. di queſto Volume.)

Malattie cagionate dalle grida de' fanciulli.

Le nutrici fanno altresì cader malati i fanciulli, col laſciarli gridar fortemente, e per lungo tratto di tempo. Le grida sforzando le loro *fibre* tenere, cagionano ſpeſſo delle *rotture*, l' *infiammazione* di *gola*, e de' *polmoni* ec. Una nutrice, che ſa reſiſtere alle ſtrida di un fanciullo ſino, che le di lui forze ſieno eſauſte, e che

---

tadino di Ginevra, ſopra la natura dei letti de' fanciulli, ſu quali non fa parola il Sig. Buchan. „ Giova di accoſtumare „ i fanciulli a ſtarſene diſagiatamente coricati: il mezzo è queſto, per cui più non trovano letti incomodi. Le perſone allevate con delicatezza ſoverchia, non guſtano il ſonno fuorchè ſu piume morbide: quelle avvezze a dormire ſulle tavole, da per tutto lo trovano. Un letto ſoffice, dove ſi giace ſepolto nella piuma, o nelle molli lane, fonde per così dire, e diſcioglie il corpo: le *reni* avviluppate con troppo calore, s' infiammano: di là ſpeſſo ne riſulta il *calcolo*, o altri incomodi, e per infallibile una compleſſione dilicata, che dà fomento ad ogni malore. Miglior letto ſi è quello, che il miglior ſonno procura: neſſun letto è duro per colui, che s' addormenta nel coricarſi. (*Emile T. I. pag.* 250.)

e che non ſi mette al dovere di acchettarlo, deveſi riguardare come la più crudele di tutte le ſemine; ed è indegna, cui ſi affidi la *nutritura*, e l'*allattamento* d'un pargoletto (39).

Devono ſempre averſi per ſoſpette quelle nutrici, che ſi frammettono a miniſtrar de' rimedj. Elleno ripoſano ſulle loro preteſe cognizioni, e traſcurano i loro doveri; avvegnachè non ho giammai conoſciuta alcuna di queſte ſuppoſte buone nutrici, che non aveſſe fra mano i *cordiali* di *Godefrey*, gli *eliſiri* di *Daffy* ec. (40). Coteſte femmine in generale ſi danno a credere, che con una doſe di ſiffatte *droghe*, ripareranno a tutti i difetti della *nutritura*, dell'*aria*, dell'*eſercizio*, e della *nettezza* ec.

Non biſogna fidarſi delle nutrici, che s'ingeriſcono nell'amminiſtrazione de' remedj.

---

(39) E qual è la nutrice, maſſime qualora eſſa ſia lungi dagli occhi de' genitori, che ſia in queſto conto al coperto da rimprovero? E' da qualche tempo, che un mio amico a caſo ſcoprì, che la nutrice del ſuo figliuolo era da un meſe a Parigi preſſo una perſona, a cui allattava un bambino; mentre il fanciullo del mio amico rimaſto era al paeſe, laſciato ſotto la cuſtodia della mogliera, o de' fanciulli del mugnajo. Di quale traſcuranza mai non ha dovuto eſſer colpevole una nutrice, che ſenza ordine de' genitori, de' quali tiene preſſo di ſe il figliuolino, lo abbandoni per un meſe, e più ſenza prenderſi pena di quel, ch' e' potrà addivenire durante queſto intervallo? Coteſto tratto ſolo dovrebbe indurre per ſempre i padri, e le madri ad avere in orrore tutto ciò, che chiamaſi col nome di nutrici, ſpoppatrici, inſtitutrici, balie, governanti ec.

Eſempio della negligenza delle nutrici.

(40) Neſſuno altro v'ha, che come le nutrici, e le aſſiſtenti a' malati ſi frammiſchi a fare ciò, che più ignora. Queſte due ſpezie di femine tutto ſanno, tutto conoſcono, fanno di tutto fuorchè il loro dovere. All'intenderle, ſono Medici, Chirurghi, Speziali, non anno biſogno di chiccheſſia. Elleno intraprendono la prima malattia, che loro ſi preſenta; fanno le faccendiere, e le ſapute: ragionano e per dritto, e per iſtorto ſu ciò, che ſi credon vedere. I parenti, e le altre pettegole ne fanno le meraviglie, eſclamano pel prodigio. La malattia però, che ſen va ſempre del ſuo paſſo, e che non è regolata coi *rimedj* convenevoli, o che quaſi ſempre è aggravata da *medicamenti* contrarj, giunge in fine a ſgannare le genti credule, e per lo più allorchè più tempo non v'è.

Pretenſioni delle nutrici.

Qualora queſt'opera a nulla più ſerviſſe, che ad illuminare il popolo in riguardo di queſte vere ciarlatane, il di lei autore reſo avrebbe il più grande ſervigio all'umanità, e meritarebbe una eterna riconoſcenza.

Immondezza delle nutrici.

Un' altra colpa dannevoliſſima preſſo le nutrici indolenti, ſi è di laſciare i fanciulli nella loro ſordizia. Ciò rendeli ſtomachevoli; la loro *pelle* ſi ſgrettola, e ſi ſcortica; i loro *ſolidi* ſi rilaſſano: quindi le *ſcrofole*, o *ſtrume*, la *rachitide* o *mal dello ſcimiotto*, e altri malori. Una nutrice ſordida deve ſempre eſſer tenuta ſoſpetta.

Condotta ignorante delle nutrici nelle eruzioni de' fanciulli.

La natura tenta ſovente di liberare i fanciulli dagli umori *morboſi*, traſportandoli alla *pelle*: per tal mezzo ella previene alcune *febbri*, e alcune altre malattie. Le nutrici non mancano di prendere ſiffatte *eruzioni critiche* per la *ſcabbia*, o per qualunque altra malattia *contagioſa*: per conſeguenza non v' ha metodo neſſuno, che non s' immaginino per guarirneli. Mentre elleno ſtanno affaccendate ad agire, il fanciullo ſen muore. Ciò dee accadere, poſciachè uſano d' un metodo affatto contrario a quello, di cui ſi ſerviva la natura per ſalvarli. Una legge, che tutte le nutrici dovrebbero eſattamente oſſervare, ſi è quella *di giammai opporſi ad una eruzione; qualora non abbiano conſultato un Medico, o che non ſieno certe, ch' eſſa non è una criſi della natura*. In ogni caſo non puoſſi giammai curarla, ſe non ſi abbiano fatto precedere l' *evacuazioni convenienti*. (Ved. Part. II. Cap. XXXVIII. §. VIII.)

Nelle moſſe di ventre.

La natura ſpeſſo eccita ne' fanciulli delle *ſcorrenze di ventre* ad oggetto di prevenire le malattie, da cui ſarebbero attaccati, o per guarirle, allorchè vi eſiſtono. Se queſte moſſe ſono troppo conſiderabili, non v' ha dubbio, che non ſi debbano ſoffermare; ma non biſogna mai farlo ſenza delle grandi cautele. Sulle prime apparenze d' una *ſcorrenza* di *ventre*, le nutrici ricorron ſovente agli *aſtringenti*, e agli altri rimedj, che rinſerrano: quindi le *febbri inflammatorie*, e l' altre malattie perioglioſe. Una doſe di *rabarbaro*, un *vomitivo* leggiero, o qualche altra *evacuazione* deve ſempre precedere i *rimedj aſtringenti*. (Ved. Part. II. Cap. XXXVIII. §. VII.)

Le nutrici naſcondono ſempre ai padri, e alle madri gli accidenti, che per

Uno de' più grandi difetti delle nutrici è di tenere occulte ai padri, e alle madri le malattie de' fanciulli. Tutte anno ſiffatto difetto, ſegnatamente quando la malattia è l' effetto di loro imprudenza. Si anno parecchj eſempj di perſone, che reſtarono ſtorpie pel

reſto di loro vita a motivo di eſſer cadute dalle braccia delle loro nutrici, le quali per timore anno celato ſiffatto accidente ſino a tanto, ch' è divenuto incurabile. (Ved. not. 2. pag. 3. di queſto Volume). I genitori, che affidano ad una nutrice la cura de' loro figliuoli, giammai devono mancare di loro comandare d' informarli del più piccolo male, o del menomo accidente, che poteſſe loro accadere.

loro colpa accadono ai fanciulli.

Non vedeſi perchè non ſi puniſca una nutrice, che occulta un accidente ſucceſſo ad un allievo affidato alle ſue cure, e da cui ei periſce, o rimane ſtorpiato per tutta la ſua vita. Alcuni eſempj di queſta giuſta ſeverità, ſalvarebbero la vita ad un gran numero di fanciulli.

I genitori non devono riportarſene a una nutrice mercenaria.

Ma ſiccome non ſi può, che debolmente ſperare coteſto atto di giuſtizia, noi raccomandiamo eſpreſſamente ai padri, e alle madri di vegliare con la maggior avvertenza ſui loro figliuoli, e di non riportarſene intieramente ad una mercenaria per la conſervazione di ciò, che devono avere di più caro al mondo.

Importanza della educazione.

Intanto niuno ſi dia a credere, che tutti ſiffatti oggetti ſieno indegni della noſtra attenzione. E' dall' educazione de' fanciulli, che dipende non ſolamente la loro ſanità, e l' utilità, di cui devono eſſere nel mondo, ma ancora la ſicurezza, e la proſperità dello Stato, in cui vivono. Gli uomini effeminati ſeco ſempre ſtraſcineranno la decadenza degli Stati, ne' quali ve ne ſarà gran numero. Se coteſta debolezza ha la ſua origine nella maniera, con cui ſi ſono allevati i fanciulli nell' infanzia, eſſa non potrà giammai eſſere interamente ſradicata. Noi per tanto non poſſiamo ſe non raccomandare ai genitori, che amano i loro figliuoli, e la patria, di evitare nella loro educazione tutto ciò, che può tender a renderli deboli, ed effeminati; d' impiegare tutti i mezzi poſſibili per fortificare la loro *coſtituzione*, per loro procurare una buona ſalute, e per loro inſpirare del coraggio.

Di Sparta i figli virtuoſi genj
La ſola educazion reſe animoſi;
Ella fè invitto il popolo del Lazio,
E forte domator dei mal più gravi.

Armstrong

CAPITOLO SECONDO.

Dei lavoranti, degli artigiani, degli arteſici ſedentarj, e de' letterati.

NOn v'è chi non ſappia, che gli uomini ſono eſpoſti a de' mali peculiari alla profeſſione, che eſercitano. Ma come mai por rimedio a coteſte malattie? Queſto è appunto ciò, che ognuno ignora, e queſta materia non è ſenza difficoltà.

La maggior parte degli uomini ſono nella dura neceſſità di abbracciare uno ſtato, ſia o non ſia ch' ei ſi convenga alla loro ſalute. Ed è per ciò ſteſſo che in luogo di declamare, com' è di coſtume ordinario, contro le occupazioni, che rieſcono nocevoli alla ſalute, ci limitaremo ad indicar quali ſieno le circoſtanze, che in ciaſcuna profeſſione poſſono dar origine alle malattie, e qual ſia il metodo il più ſemplice, e il più ſicuro di prevenirle.

Malattie alle quali ſono eſpoſti i Chimici, i fonditori, i vetraj ec.

I *Chimici*, i *fonditori*, i *vetraj* ec. reſtano ſpeſſo eſpoſti ad un' *aria malſana*, che ſono obbligati di reſpirare. Queſt' *aria* oltre d' eſſere impregnata di eſalazioni nocevoli, è ancora cotanto ſecca, o piuttoſto sì aduſta, che diviene incapace di dilatare convenientemente i *polmoni*, e per conſeguenza di favoreggiare una delle parti le più importanti della *reſpirazione*, qual è la *inſpirazione* (1); quindi l' *aſma*, la *toſſe*, la *conſunzio-*

Coſa ſia la reſpirazione.

(1) La reſpirazione è una operazione della natura, che ſi eſeguiſce per via di due movimenti contrarj; per l' *inſpirazione*, e per la *eſpirazione*. L' *iſpirazione* importa il ricevimento dell' *aria* dentro i *polmoni*: l' *eſpirazione* è l' eſpulſione di queſta medeſima *aria* fuori degli ſteſſi *polmoni*. Sarebbe troppo lungo, e forſe inutile alla maggior parte di coloro, per i quali ſcriviamo, di entrare nel minuto eſame delle cagioni della *reſpirazione*. D' altra parte i *Fiſiologi* non ſono ancora d' accordo ſu queſto ſoggetto. Soſtengono gli uni, che l' azione dell' *aria* ſia quella, che mette il *petto* in movimento; gli altri, per lo contrario, affermano, ch' è il movimento, e la coſtruzione di coteſta parte, che impegna l' *aria* a penetrarvi. Gli uni, e gli altri appoggiano ad eſperienze il loro ſentimento; quelle però degli ultimi appajono deciſive: perciocchè aprendo il *petto* di un vivo animale, vedeſi quello ad agitarſi tuttavia, mentre i *polmoni* ceſſano di agire.

ne, malattie tanto comuni a coloro, che s' occupano in tai lavori.

Per prevenire in quanto è poſſibile queſti triſti effetti, biſogna che l' officine, o i laboratoj di queſti

Mezzi, che devono impiegare per prevenirle.

Che che ne ſia, baſta ſapere, che trovaſi alla baſe della lingua un canale chiamato *aſpera-arteria*, di cui l' apertura è talmente diſpoſta, che non può permettere l' entrata ad altro, che all' *aria*. Coteſto canale ſcende nel *petto*, dove ſi divide in due rami principali, che penetrano in cadaun polmone, per entro i quali ſi ſuddividono, e ſi ramificano a ſegno di formare da loro ſoli la maggior parte della ſoſtanza di queſto *viſcere*: ſiffatte diviſioni ſi chiamano *bronchi*: queſti terminano in alcune piccole *veſciche* diſpoſte in grappoli. Coteſte piccole *veſciche* ſono tra eſſo loro legate mercè d' un *teſſuto interveſcicolare*, dotato d' una facoltà elaſtica.

Ora l' *aria*, la quale è un fluido *ſottile*, *peſante*, *elaſtico*, *capace* di *rarefazione*, e di *condenſazione*, *premente* i *corpi* da *ogni lato*, tende a precipitarſi con impeto in tutti gli ſpazj, che non ſono riempiuti da corpi più peſanti, e dove ella può trovarvi l' acceſſo; e i *bronchi* appunto ſono tali. Le narici, e la bocca, e ſpeſſo tutte e due queſte parti inſieme, le preſentano un paſſaggio ſempre aperto, per il quale eſſa penetra nell' *aſpera-arteria*, e in ſeguito nei *bronchi*. Quivi è, che l' *aria* rarefacendoſi mediante il calore del *petto*, diſtende i *polmoni*, li gonfia, e loro dà un volume molto più conſiderabile di quello, che innanzi non avevano. I *polmoni* per tanto ſi trovano sforzati ad agire ſulle *coſtole*, che operano dal canto loro, e ſi diſpiegano pel mezzo dei *muſcoli inſpiratori*. Ma gli eſpiratori entrano ben preſto in azione: cercano di diminuire la capacità del *petto*, che cedendo ai loro sforzi, preme ſopra i *polmoni*. Il *teſſuto interveſcicolare* contrae le *veſciche*, e l' *aria*, che ha perduto della ſua elaſticità, perchè s' è caricata dei vapori, che ſi ſollevano inceſſantemente dai fluidi, che traſudano nell' *aſpera-arteria*, e nei *bronchi*, non preſenta più di reſiſtenza: cede, e ſcappa fuori pel canale per cui ella era entrata.

Cosa ſia l' aria; ſue qualità.

Tal è il meccaniſmo maraviglioſo della *reſpirazione*, il quale comincia dall' iſtante, che il fanciullo viene alla luce, e ſolo finiſce colla morte. Ma affinchè coteſto movimento vicendevole d' *inſpirazione*, e di *eſpirazione* abbia luogo convenientе, fa di meſtiere, che l' *aria* goda delle qualità, che le abbiamo aſſegnato, e fra queſte qualità tutte la più eſſenziale alla *reſpirazione* è l' *elaſticità*, o ſia quella proprietà mercè la quale, dopo una qualſiſia compreſſione, ella tende inceſſantemente a riſtabilirſi nel primiero ſuo ſtato, o ad occupare il ſuo volume primiero.

Coteſta *elaſticità* dell' aria, cui i Franceſi danno anche il nome di molla (*reſſort*) è ſuſcettibile di alterazione; avvegna-

artefici ſieno coſtruiti in guiſa, che il fummo, e le altre eſalazioni perniciofe poſſano ſcappare facilmente, e prontamente, e che l'*aria* poſſa circolarvi con libertà.

Siffatti artefici non devono giammai ſtarſene troppo lungamente di ſeguito al lavoro; quando l' anno intermeſſo, non devono rinfreſcarſi ſe non per gradi, e coprirſi de' loro abiti, prima di eſporſi all' *aria* aperta. Non devono giammai bere in troppa copia de' liquori freddi, acquoſi, o non *fermentati*, nel tempo, che anno ancora caldo: non devono neppure in coteſto ſtato, mangiare de' frutti acerbi, della inſalata, o altre ſoſtanze fredde allo ſtomaco (2).

---

chè l' *aria*, ſiccome fluido, agevolmente s' impregna delle particelle volatili de' corpi, intorno a' quali ſtà eſpoſta. Così l' acqua; i vapori, che s' innalzano dalla ſuperfizie della terra; le eſalazioni *putride*, che tramandano le ſoſtanze *animali*, e *vegetabili*; il calore; il fuoco, ſono altrettante cagioni, che l' aria ha inceſſantemente a combattere, e che in parecchie occaſioni tendono a diſtruggere la di lei *elaſticità*. Ecco perchè la vicinanza delle paludi; il ſoggiorno nelle grandi Città, e ſopra tutto nei ſtretti veicoli di queſte; i luoghi all' intorno delle cloache; le ſtagioni ſoverchiamente calde; le ſale di radunanze, dove ragunaſi una quantità grande di gente; i laboratoj, dove ſi fanno de' troppo gran fuochi, e dove lavoraſi ſopra ſoſtanze volatili, ſu *metalli*, minerali, ſoſtanze ſpiritoſe, graſſi ec.; finalmente tutti i luoghi rinchiuſi, ne' quali l' *aria* non può rinovellarſi, incomodano più o meno gli uomini, e talvolta li ammazzano ſul fatto ſteſſo.

(2) Una perſona aſſai iſtrutta, che ha viſitato molte fonderie, e fucine vetraje, ha ſempre veduto gli operaj nel tempo ſteſſo, che ſono grondanti di ſudore, a bere de' gran bicchieri d' acqua fredda, o ſolo della temperatura dell' officina, dove la conſervano. Sbigottito ſul principio di queſta imprudenza, rappreſentò loro, che una tazza di *vino*, o di qualunque altro *liquor ſpiritoſo*, diverrebbe più ſalutare, e non li eſporrebbe a veruno pericolo. Ma gli riſpoſero, che l' *acquavite* o il vino l' incomodarebbe arreſtando loro il ſudore, in luogo di che l' acqua, che per verità lo promuove, li rinfreſcava, e diſſetavali più ſicuramente, ſenza mai incommodarli.

Coteſto uomo ſenſato rintracciò la cagione di così fatto fenomeno; e trovò che ſe queſt' acqua fredda non li danneggiava, è perchè la bevevano nell' atto del lavorare, e ch' eſſi continuavano il lavoro colla medeſima attività dopo averla bevuta. In fatti vedremo (Cap. XI. §. III. art. VII. di queſta Part. I.) che il vero mezzo d' impedire, che l' acqua fred-

I *minatori*, e tutti coloro, che lavorano ſotterra ſono egualmente eſpoſti ad un' *aria* malſana. L' *aria* delle miniere profonde è non ſolo priva della ſua *elaſticità*, e delle altre qualità neceſſarie alla *reſpirazione*, ma ancora è ſpeſſo impregnata di eſalazioni talmente dannevoli, che la rendono il più ſottile *veleno* (3). Altro mezzo non v' ha per prevenire i ſuoi terribili effetti, che quello di procurare una libera

Eſalazioni perniciose alle quali ſono eſpoſti i minatori di metalli, e delle pietre.

Mezzi per difenderſene.

---

da, bevuta mentre un uomo è riſcaldato, non ſia nocevole, è quello di continuare ad eſercitarſi ſino a tanto che la bevanda ſiaſi intieramente riſcaldata dentro nello ſtomaco.

L' oſſervazione di queſto dotto uomo conferma un' altra verità ripetuta gran numero di volte in queſt' opera: ed è che il *vino*, e i *liquori riſcaldanti*, ben lungi dall' eccitar il ſudore, lo arreſtano, e che l' acqua, però tiepida, (poichè preſſo un malato l' inazione, e la fievolezza degli *organi* ſarebbe, che l' acqua reſtaſſe per lungo tratto fredda dentro lo ſtomaco) è il più ſicuro, e il più valido de' *ſudorifici*.

Crediamo nulladimeno, che ſe l' acqua, che bevono coteſti operaj, foſſe acconcia con un poco di *aceto*, ella ne diverebbe ancora più ſalutare. Oltre che ſarebbe più adatta a ſmorzare la ſete, calmerebbe vieppiù l' eſalazione de' loro umori, e manterrebbeli in quello ſtato di fluidità, inſeparabile da una buona ſalute.

In quanto ai Chimici, noi non ci frammettaremo a dar loro de' conſigli. Neſſuno, come dice aſſai bene il RAMMAZINI, e il Sig. de FOURCROY ſuo traduttore (*Eſſai ſur les Maladies des artiſans*) è più di eſſi al caſo di coprirſi dal pericolo; poichè oltre un vaſto numero di *ſpecifici*, che l' arte loro ſomminiſtra contro queſti effetti pernicioſi, la Medicina con la quale ſono coſtretti di familiarizzarſi, può ancora loro apportare del ſoccorſo. Non deveſi dunque ſe non ſe impegnarli a prendere tutte le precauzioni, che loro ſuggeriſcono la prudenza, e le cognizioni, che anno acquiſtato.

(3) I *minatori* ſono eſpoſti nelle miniere a tre ſpezie di eſalazioni pernicioſiſſime, ch' eſſi chiamano fuoco *briſou*, o *térou*, *ballon*, e *mofetta*, o *pouſſe*.

Quali ſieno queſte eſalazioni.

Il fuoco *briſou*, *térou*, o fuoco ſilveſtre ſorte con fiſchio dai ſotterranei, e appariſce nelle miniere ſotto la forma di tele di ragnatelli. Se ſiffatto vapore ſi ſcontra nelle lampane degli operaj, ei ſi accende con una eſploſione violentiſſima. Ad oggetto di prevenirne gli effetti funeſti uno di queſti uomini coperto d' un pannolino bagnato, e armato di una lunga pertica, all' eſtremità della quale vi ſtà un lume acceſo, diſcende nella miniera, ſi corica bocconi, e accende il fuoco *briſou*, preſentandovi il detto ſuo lume. Gli operaj dopo ſiffatta operazione poſſono ivi lavorare con ſicurezza.

circolazione all'*aria* nelle miniere, ſia col mezzo de' *ventilatori*, ſia mediante le oppoſte aperture, come i corridori, i pozzi ec.

Vapori metallici ai quali ſono eſpoſti i minatori ec.

I *Minatori* non ſono ſolamente incomodati dall'*aria* malſana: ſono altresì eſpoſti alle particole *metalliche*, tra le quali eſſi s'aggirano, e che perciò ſi attaccano alla loro pelle, ai loro veſtimenti ec. Allorchè elleno aſſorbite, ed introdotte vengano dentro il corpo, vi cagionano delle *coliche*, (Ved. II. Part. Cap. XIX. §. III. Art. IV.) *paraliſie*, *vertigini*, ed altre *malattie nervoſe*, che diventano ſpeſſo incurabili. Fallopio oſſerva, che coloro, i quali lavorano nelle miniere di *mercurio*, di rado vivono più di tre, o quattro anni (4). Il *piombo*, e parecchj altri *metalli* non ſono niente meno pernicioſi alla ſalute.

Il *ballon* è la più ſingolare, e la più pericoloſa di coteſte eſalazioni: è queſta una ſaccoccia orbicolare, ſoſpeſa in aria, formata da un vapore circoſcritto. Quando gli operaj la ſcoprono, altro rifugio non anno, che nella fuga. Ma ſe per mala ventura il *ballon* ſcoppia avanti che abbiano il tempo di ſottrarſi dal ſuo urto, ei ſoffocca iſtantaneamente coloro, che ſi trovano nella miniera.

La *mofetta* è un denſo vapore, che domina nelle miniere ſopra tutto l'eſtate. Sembra avere un gran rapporto con quel, che appellaſi *aria fiſſa*: nella ſteſſa guiſa di queſta eſtingue i lumi: da queſto ſegno i *minatori* ſono avvertiti della di lei preſenza: allorchè il lume delle loro lampane ſminuiſce, ſi ſalvano il più preſto, che loro è poſſibile. Il più leggier male, che la mofetta poſſa cagionare ai *minatori*, è una *toſſe convulſiva*, che li conduce alla *tiſichezza*. Sovente cadono ſvenuti nell'atto ſteſſo, che cercano di ſalvarſi; allora ne vengono ritirati; ſi fa loro ingozzare dell'acqua tiepida coll'*acquavite*, quindi vomitano molta materia nericcia. Ma i mali, che a coteſta guarigione ſuſſeguono, devono tenere avvertiti i *minatori*, ch'è molto meglio munirſi di cautele prima di metterſi al lavoro. Un torcio acceſo, calato nella miniera mediante una corda, potrà iſtruirli dello ſtato dell'*aria*. Se la fiamma reſta viva, e riſplende come nell'atmosfera ordinaria, non anno di che temere; ma ſe ella ſcemaſi, e ſi ſmorza, allora devono correggər l'*aria* mediante i fuochi, il *ventilatore* ec. (*Eſſai ſur les maladies des artiſans*).

(4) Pomet, e Lemery dicono la ſteſſa coſa, e aggiungono, che ſiffatti operaj muojono tutti *tabidi*. Lucrezio aveva altresì detto: Non ſapete voi in quanto breve tempo eglino periſcono, e quanto è corta la durata di loro vita?

Nonne vides, audiſve perire in tempore parvo
Quam ſoleant, & quam vitai copia deſit?

I *minatori* non devono giammai traſportarſi digiuni nelle miniere, nè troppo di ſeguito rimanere ſotterra. Devono ſolo prendere degli *alimenti* nutritivi, e non bere ſe non de' *liquori fermentati*. Nulla certamente tanto è da temerſi per eſſo loro, quanto il non eſſere bene paſciuti. Mezzi di preſervarſene.

Devono a qualunque coſto evitare la *ſtitichezza* del ventre. Per ſiffatto oggetto, o maſticheranno un poco di *rabarbaro*, o ingojaranno una quantità ſufficiente di *olio* di *uliva*. L' *olio* non ſolo è laſſativo, ma ancora intonaca gl' *inteſtini*, e li difende dagli effetti nocevoli delle particelle *metalliche*.

Tutti quelli, che lavorano nelle miniere, o ſopra i *metalli*, devono lavarſi con frequenza, e cangiare i veſtiti altrettante volte, quante laſciano di lavorare. Niente contribuiſce più alla conſervazione della ſanità di queſti operaj, quanto la *nettezza*, ch' eſſi pur devono praticare con un' attenzione ſevera, e preſſo che religioſa.

I *Piombaj*, i *Pittori*, i *Doratori*, que' che fabbricano la *biacca*, quaſi tutti coloro, che lavorano ſui *metalli* ſono eſpoſti ai medeſimi mali de' *Minatori*, e devono per conſeguenza oſſervare la ſteſſa condotta per impedirli (5). I Piombaj, i Pittori, i Doratori ec. ſono eſpoſti ai medeſimi mali.

(5) I *Piombaj*, e tutti gli operaj, che lavorano il *piombo*, o che ne adoperano le preparazioni nei loro lavori, tali ſono i *Pittori*, o piuttoſto gl' *Imbiancatori*, i *Vaſaj*, quelli che colorano le pelli per le ſcarpe delle femine ec. ſono ſoggetti alla *paraliſia*, alle temulenze, e ſegnatamente alla *colica*, chiamata *colica ſaturnina*, del *Poitou*, de' *Pittori*, de' *Vaſaj*, o *nervoſa*, *vegetabile*, ec. (Ved. II. Part. Cap. XIX. §. III. Art. IV. e *Paraliſia* Cap. XXXII. §. II.) Malattie particolari agli imbiancatori, ai vaſaj ec.

Ma i *Doratori* d' oro macinato, e d' argento dorato, giacchè qui non ſi tratta, che di queſta ſpezie di *Doratori*, ſono eſpoſti a tutti i pericoli degli operaj, che lavorano nelle miniere di *mercurio*; perchè facendo ſvaporare ſul fuoco queſto *minerale*, che anno meſſo in opera amalgamato con l' *oro*, ingojano una parte delle eſalazioni pernicioſe del *mercurio*, che li rendono altresì in breviſſimo tempo ſoggetti a *vertigini*, all' *aſma*, alla *paraliſia*, e li fanno acquiſtare un aſpetto di volto triſte, e il pallore di morte. Agli Doratori d' oro macinato.

I mezzi per ſottrarſi a tutti queſti pericoli ſono 1. come il Sig. Buchan lo ha conſigliato diſſopra, l' avere delle officine ſpazioſe, ed elevate, dove l' *aria* poſſa circolare per due op- Mezzi per impedirle.

Malattie de' Candelaj, Cuojaj, Cucinieri, Tavernaj, ec.

I fabbricatori di candele di ſevo, coloro che preparano gli olj, tutti que' che lavorano ſoſtanze *animali*, ſono ſottopoſti ad eſſere moleſtati dalle eſalazioni forti, e malſane, che ſvaporano da coteſte ſoſtanze *putride*. In queſta claſſe di artigiani devono eſſer compreſi i *cuojaj*, coloro che fanno le corde degl' iſtrumenti muſicali, i *vendiroſti*, i *tavernaj*, i *cucinieri*, i *macellaj*, i *ſalcicciaj*, i *pizzicagnoli*, i *peſcivendoli*, i venditori di *trippe*, ec.; in fine tutti coloro, de' quali il meſtiere li eſpone ad eſſere immondi, e che pel maggior numero reſpirano de' vapori *fetidi animali*.

Mezzi, che devono mettere in uſo per prevenirle.

Eglino devono oſſervare la medeſima *mondezza* de' *minatori*. Ogni qual volta provino delle *nauſee*, degl' *imbarazzi* di *ſtomaco*, delle *indigeſtioni*, devono prendere un *vomitivo*, o un leggiero *purgante*. Le ſoſtanze *animali* che adoperano nella loro profeſſione, devono eſſere per quanto è poſſibile, lavorate affatto freſche. Quando ſono ſtate conſervate da lungo tempo,

---

poſte aperture, e ſopra tutto il non trattenervisi ſe non il ſolo tempo del lavoro, il quale non dee durare lungo tratto di ſeguito.

2. Di farvi coſtruire la fucina dirimpetto la fineſtra, o la porta, e di adattarvi un vaſto cammino, e che ſia capace di ben aſſorbire, ovvero un tubo di latta, di lama di ferro ec., la di cui eſtremità inferiore ſarà allargata in forma di padiglione, baſtantemente grande per contenere la loro padellá, e l' altra eſtremità incurvata s' aprirà nel cammino d' un focolare vicino, o paſſerà per un vetro della fineſtra.

3. Avranno ſopra tutto attenzione di vogliere indietro la faccia nell' atto di lavorare; eglino potranno frugare nella loro fucina, o ſotto il loro padiglione per appianare le ſcabroſità dei loro lavori; avranno però l' avvertenza d' attendere per fare ſiffatta, od altra operazione, che i fummi più denſi ſi ſieno diſſipati.

4. L' uſo frequente del *latte*, del *burro*, e degli *alimenti* dolci ſarà loro vantaggioſiſſimo: s' aſterranno più di tutto dal *vino*, ch' è loro pernicioſo.

5. Potranno di quando in quando purgarſi, o prendere un *vomitivo*, per cacciar fuori i pochi *miaſmi* del mercurio aderenti ai loro inteſtini, e prevenire le conſeguenze funeſte, che potrebbero ſtraſcinarſi dietro.

Coteſti mezzi facili, e poco diſpendioſi meſſi in pratica dai *Doratori* d' oro macinato, e d' argento dorato contribuiranno ſe non a diſtruggere, almeno a ſcemare la ſomma de' loro mali. (Idem).

engono nocive, e a coloro che le lavorano, e a
' che vivono in vicinanza de' luoghi, dove elleno
o cuſtodite (6).

Oltrepaſſerei i limiti, che mi ſono preſcritto, ſe
traſſi nel ragguaglio de' mali peculiari a ciaſcun ge-
re di lavoro: il perchè abbraccierò tutti gli uomi-
ſotto tre claſſi generali.

La prima comprenderà tutti coloro, che ſi occu-
no in lavori faticoſi.

La ſeconda quelli, le di cui occupazioni eſigono,
ſen ſtiano ſedentarj.

La terza, i Letterati.

§. I.

Di coloro, i quali ſi occupano in lavori faticoſi.

Ebbene gli operaj, che ſi occupano in lavori fati-
coſi, ſieno tra tutti gli uomini in generale quel-
che godono miglior ſalute, ciò non oſtante la na-

---

(6) Il primo conſiglio, che ſi deve dare a tutti coteſti ope-
, è di eſercitare i loro meſtieri fuori delle Città, a fine che
ria poſſa con tutta libertà circolare nelle loro officine. De-
no ſopra ogni altra coſa avere la più grande attenzione per
nettezza, (Ved. Cap. VIII. di queſta Part. I.) maſſime
ll' eſtate, quando il calore dell' *atmosfera* accelera la *putre-
zione* delle ſoſtanze *animali*. In conſeguenza laveranno fre-
entemente le loro officine; ſi nutriranno di legumi; berran-
della *limonea*; reſpireranno ſpeſſiſſimo i vapori dell' *aceto*;
teranno nelle loro officine meno tempo, che potranno di ſe-
ito, e ſi porteranno, dopo il lavoro, a reſpirare l' *aria* ſa-
, e freſca della campagna. Tali ſono i mezzi, co' quali ſi
ttraranno alle malattie del genere *putrido*, cui ſono ſoggetti
pra tutto nelle ſtagioni calde.

Inoltre i *macellaj*, i *vendiroſti*, i *trattori*, i *cucinieri* ec.
preſerveranno per queſti mezzi dalle doglie di capo, dalle
ffocazioni, dalle *emorragie*, dalla *apopleſſia* ſteſſa; mali tut-
i, che dipendono dalla *pletora*, a cui li eſpongono le eſala-
ioni delle mollecule nutritive, che ſcappano inceſſantemente
alle vivande, che anno continuamente nelle loro botteghe, e
he penetrando per i *pori aſſorbenti* della loro *pelle*, per i
olmoni, e lo *ſtomaco*, portano nel loro *ſangue* una copia ab-
ondante di *ſucco* nutritivo, che quaſi a tutti loro procura una
utrizione ecceſſiva.

tura delle loro occupazioni, e i luoghi ne' quali la-vorano, li eſpongono a delle malattie particolari.

Malattie alle quali ſono eſpoſti gli agricoltori.

Gli agricoltori, a cagione di eſempio, eſpoſti alle viciſſitudini dell'*aria*, che in queſto paeſe ſono ſpeſſo repentine, e aſſai conſiderabili, vanno ſoggetti alla ſoppreſſione della *traſpirazione*, alle *infreddature*, alle *toſſe*, alla *ſchienanzia*, alla *pleuriſia*, alla *polmonia*, ai *colpi* di *ſole*, ai *reumatiſmi*, alle *febbri*, e all' altre malattie *inflammatorie*. Sono ſpeſſo ancora coſtretti a sforzare il lor lavoro, e a portare de' fardelli superiori alle loro forze: quindi ne naſce la preſſione de' *vaſi*, l' *aſma*, *crepature* ec.

Le perſone, che lavorano all' aria aperta.

Coloro, che lavorano all' *aria* aperta, ſono di fre-vente preſi da *febbri intermittenti*, cagionate dalla frequente vicenda del caldo, e del freddo; dal nodrimento di mala qualità, dall' acqua corrotta ec. Il reſtare aſſiſi, o coricati ſopra il ſuolo uliginoſo, eſpoſti alla rugiada, all'*aria notturna* ec. poſſono indurre i medeſimi mali, e ſiffatta ſpezie di uomini ſi trova-no a ciò ſoventemente sforzati.

I bajuli, lavoranti ec.

Gli uomini, che portano de' fardelli peſanti, quali ſono i *bajuli*, i *lavoranti*, e coloro, che fanno de' lavori faticoſi, ſono obbligati d' impiegare molta forza per *reſpirare*. I loro *polmoni* ſono dilatati con più violenza di quella, che non eſigerebbe la *reſpirazione* ordinaria. Per tanto i *vaſellini dilicati* de' *polmoni* ſono sforzati, e ſpeſſo rotti: quindi gli *ſputi* di *ſangue*, la *febbre* ec. Ippocrate a queſto propoſito riferiſce, che un uomo fece ſcommeſſa di portare un aſino: queſto uomo, ſoggiunge egli, fu incontanente dopo attaccato da *febbre*, da *vomito* di *ſangue*, e da una *rottura*.

Vi ſono ſovente delle perſone, che portano de' fardelli troppo peſanti a motivo di accidia per fare in una ſol volta ciò, che dovrebbero fare in due, o anche in tre volte. Speſſo altresì ciò naſce per oſtentazione di valore, ovvero per imitare degli altri imprudenti. Di là avviene, che gli uomini i più vigoroſi ſono ordinariamente quelli, che ſi fan vittime de' carichi troppo peſanti, de' lavori sforzati, o di ſiffatte impreſe di oſtentata bravura.

Rara coſa è il riſcontrare alcuno di quelli, che fanno sfoggio delle loro forze, e non abbiano delle

ture, non *iſputino* del *ſangue*, o non abbiano degli ri malori, frutto ordinario della loro imprudenza. lalora ſi oſſervi, che tutto giorno abbiamo occaſio- di vedere ſiffatti effetti funeſti preſſo coloro, che tano de' fardelli troppo gravoſi, che fanno corſe edenti ec. ſi avrà ſenza dubbio delle ſufficienti ra- ni per evitare coteſti ecceſſi.

I fabbri ferraj, i falegnami ec.

Egli è vero, che ci ſono de' meſtieri, che eſigono diſpendio conſiderabile di forze: tal' è l' arte del *bro ferrajo*, quella del *falegname* ec. In così fatte feſſioni non ſi convengono ſe non degli uomini ro- tiſſimi; ma però mai non devono tutte eſaurire le lo forze, e per conſeguenza non dovranno lavorare erchio tempo di ſeguito. Quando i *muſcoli* ſono violenza agitati, è neceſſario di ſovente conceder o del ripoſo, affinchè abbiano il tempo di ricupe- e il loro *tuono*: ſenza di ciò il vigor della *coſtitu- ne* reſtarebbe ben toſto eſauſto, e una immatura chiaja accelerarebbe il termine della vita.

Altre malattie di queſti artefici: la riſipola, e ſue cagioni.

La *riſipola* è pure una malattia ordinaria alle per- e, che ſi occupano ne' lavori faticoſi. Queſta ma- tia è cagionata dalla ſoppreſſione iſtantanea della *ſpirazione*. Le bevande di acqua fredda, quando al- no ſi ſente caldo; i piedi freddi, ed umidi; i ve- ti umidi; il metterſi a ſedere, o il coricarſi ſulla rra umida ec. poſſono farla altresì naſcere.

E' impoſſibile, che quelli, i quali lavorano a ciel operto, ſi tengano ſempre guardati da queſti in- nvenienti; l' eſperienza però ci ammaeſtra, che me- nte una convenevole attenzione almeno poſſono evenirſene i triſti effetti.

La paſſione iliaca, la colica, i flati, e le altre malattie del baſſo ventre; loro cagioni.

La *paſſione iliaca*, la *colica*, i *flati*, e le altre ma- ttie del *baſſo ventre* ſono ordinarie a queſti medeſi- i artefici. Eſſe riconoſcono le cagioni medeſime del- ſoprammentovate. Poſſono ancora cagionarle gli *ali- enti indigeſti*, e *flatuoſi*. Coteſti artefici mangiano el pane non *fermentato*, fatto di *piſelli*, di *fava*, di *gala*, e di tal' altre ſoſtanze *flatuoſe*. Inoltre man- iano gran quantità di frutta immature, o cotte nel orno, o ſtufate, o crude, meſchiate con molte ſpe- ie di radiche, e d' erbe; dopo di che bevono del *tte agro*, della *birra* leggiera rapida ec. un tal mi- uglio non può a meno di non riempiere gl' *inteſtini*

di *flati*, e d'indurre un qualche male in queſti *viſc*

Le infiammazioni eſterne, i panereccj, e altri mali dell' eſtremità; loro cagioni.

Le *infiammazioni* eſterne, i *panereccj*, e altri m
dell'*eſtremità* ſono molto ordinarj, a coloro, che l
vorano all' *aria* aperta. Coteſte malattie ſpeſſo ſi a
tribuiſcono a qualche *miaſma*, o a qualche ſpezie
veleno; ma in generale anno la loro origine dal *p*
ſaggio ſubitaneo dal caldo al freddo, o viceverſa.

Imprudenza degli operaj, e delle contadine, che mungono, e portano il latte ec. allorchè anno freddo.

Quando gli operaj, e le contadine che mungon
e portano il latte ec. ritornano dalle campagne o
tirizzite da freddo, o bagnate corrono al fuoco; ſp
ſo immergono le loro mani nell'acqua calda: per
tal mezzo rarefanno tutto ad un tratto il *ſangue*,
gli altri umori, che circolano in queſte parti; e i *v*
non potendo cedere sì prontamente, vi ſuccedo
degli *ingorgamenti*, delle *infiammazioni*, delle *cancrene*

Come ſi debbano regolare per riſcaldarſi.

Allorchè queſte perſone interizzite rientrano n
loro abituri, devono tenerſi per qualche intervallo
una certa diſtanza dal fuoco; devono lavarſi le m
nell'acqua fredda, e ben ſtroffinarle con una ſalviet
aſciutta. Accade talvolta, che ſono sì fattamente i
tirizzite dal freddo, che non ſono più capaci di m
vimento neſſuno. In queſto caſo il ſolo *rimedio* è
ſtroppicciarſi colla neve; o con l'acqua fredda, q
lora non ſe ne poſſa di quella avere: ſe ſi accoſtaſſ
ro al fuoco, o che ſi tuffaſſero queſte membra nel
acqua calda, ne ſeguirebbe generalmente la *cancrena*.

Come ſi eſpongono alle febbri inflammatorie.

Nell'eſtate gli operaj anno per coſtume di coricarſi
e di dormire al Sole. Queſta condotta è tanto pe
coloſa, che ſovente ſi ſono ſvegliati aſſaliti da *fe*
bre inflammatoria. Le *febbri inflammatorie* cotanto f
neſte alla fine dell'eſtate, e al cominciar dell'autu
no ſpeſſo non riconoſcono altra cagione. Quando g
operaj laſciano di lavorare, lo che devono ſempre f
re durante il caldo della giornata, fa di meſtiere, c
ſe ne ritornino alle loro abitazioni, o almeno, che
mettano ſotto un qualche coperto, a fine di poter r
poſare con ſicurezza. (Ved. II. Par. Cap. XL
dove ſi tratta *de' colpi di Sole*.)

Se vogliono ſtar ſani devono mangiare in proporzione di quanto lavorano.

Speſſo coteſti operaj reſtano in campagna al lav
ro ſenza mangiare dal mattino ſino alla ſera; queſ
condotta non può a meno di renderli malati. P
quanto groſſolano ſia il loro nodrimento, devono p
altro prenderlo ad ore regolate. Quanto più fortemen

te lavorano, tanto più ſpeſſo devono mangiare. Se gli umori non ſieno con frequenza riparati da nuovo nodrimento, eſſi ben toſto acquiſtano della *putridità*, e producono delle *febbri* di peſſimo *carattere* (7).

---

(7) Queſta verità, di cui le perſone un poco iſtrutte ne ſentono tutta l' evidenza, è ancora coperta dalle più folte tenebre per la comune degli uomini, per i quali l' *economia animale* rimane ancora un vero miſtero. La poca communicazione che anno i dotti col popolo, e lo ſcarſo numero di opere fatte ad intelligenza di queſto ultimo, ſono la ſorgente ordinaria della ſua ignoranza. Pochi ſono gli uomini, che ricuſino d' eſſere inſtrutti, e non ve n' ha neſſuno, cui la verità non ſia intelligibile. La verità, dice il Sig. *de Fontenelle*, non ha biſogno di moſtrarſi fornita de' ſuoi ornamenti per perſuadere: ella entra così naturalmente nello ſpirito, che qualora intendaſi per la prima volta, ſembra, che altro non facciaſi, che ricordarſene. Tutto queſto deeſi intendere, ſopra tutto delle verità di fatto; tali ſono quelle, che c' inſegnan l' *Anatomia*, e la *Fiſiologia*.

Per qual ragione tutti gli uomini non ſentono queſta verità?

Ognuno mangia per vivere; ma non tutti ſanno, perchè non ſi potrebbe vivere ſenza mangiare. S' ignora perchè tale, o tal altro *alimento* ſia più proprio a nutrire, che tale, o tal altro; perchè v' abbia biſogno di tale, o tal altra quantità di nodrimento; perchè ſia d' uopo mangiare un tal numero di volte per giorno; e in conſeguenza di queſta ignoranza, coloro che anno del diſguſto pegli *alimenti* i più comuni, o ſieno coloro, che ſi chiamano di palato *difficile*, ovvero quelli che anno delle occupazioni, che l' impegnano fortemente, o quelli in fine, che ſono intereſſati, avari ec. tutti coſtoro ſi cibano a lor fantaſia. I primi non mangiano ſe non delle droghe, incapaci a riparare le perdite, ch' eſſi fanno: i ſecondi non fanno, che un ſolo paſto, ſenza prenderſi pena ſe il loro *ſtomaco* ſoverchiamente carico, abbia la forza di digerire una maſſa di *alimenti*, che dovrebbono prendere in più volte; ſenza metterſi in penſiero ſe ſia utile, che gli umori ſieno di ſpeſſo rinnovellati: gli ultimi ſi riempiono di cibi *indigeſtibili*, che anno a vil prezzo. Tutti coteſti ſi ſvengono, e peggiorano inſenſibilmente: perchè ſia, che ſi mangi troppo poco, ſia che quanto ſi mangia non abbia che troppo poco di ſoſtanzioſo, ſia in fine che gli *alimenti* preſi reſtino *indigeſti*, gli umori non poſſono giammai eſſere rinnovellati; e ben lungi dal ripararſene le forze, infraliſcono di più in più, ſino a tanto che la morte ſovente preceduta da morbi lenti, e crudeli, giunge a terminare la ſorte di queſti ſciagurati, la conſervazione della ſalute de' quali dipende ſolo dall' ignoranza, in cui ſi trovano ſull' importanza del nodrimento.

Non v' è, che la cognizione dei fenomeni della digeſtione che poſſano farla ſentire.

Ma per diſſipare le tenebre, che naſcondono al genere uma-

Negligenza degli operaj relativamente al loro nodrimento.

I lavoratori delle campagne anno una negligenza eſtrema relativamente al bere, e al mangiare: ſovente per ſemplice mancanza di attenzione, prendono

no queſta verità importante, baſterà il dare un' occhiata ſugli *organi* della *digeſtione*, e ſulla maniera, con la quali gli *alimenti* ſi cangiano in una ſoſtanza capace di formare il *ſangue*, ch' è la ſorgente di tutti i noſtri umori, e che traſporta per tutto il corpo di che riparare le noſtre perdite.

Coſa ſia la digeſtione.

Si ſaprà dunque, che al fondo della bocca, nella quale gli alimenti ſono dapprima diviſi, tritati, macinati pel mezzo dei *denti*, e umettati dalla *ſaliva*, dietro l' *aſpera-arteria* (Vedi not. 1. di queſto Capitolo) v' è un altro canale chiamato *eſofago*, che conduce direttamente allo *ſtomaco*.

Ora gli *alimenti* preſi per bocca, e pervenuti allo *ſtomaco* per la via dell' *eſofago*, poſſono ſoggiornarvi più o meno, perchè la ſituazione dello *ſtomaco* è un poco obliqua, e quaſi orizzontale in guiſa che de' ſuoi due orificj l' uno ſtà a dritta, e l' altro a ſiniſtra; l' uno più alto, l' altro più baſſo. Coteſte due aperture ſono inoltre munite di *fibre* circolari, che ſi dilatano, e ſi contraggono; ma quelle, che circondano l' apertura, ch' è contigua agl' *inteſtini*, ſi dilatano molto meno delle prime; di modo che nello ſtato di ſanità gli *alimenti* non poſſono ſortire dallo *ſtomaco*, ſe non quando ſono ridotti in forma liquida: tal è lo ſtato, che prendono nel loro ſoggiorno dentro lo *ſtomaco*.

Sia che ſi debba coteſta metamorfoſi degli *alimenti* alla *fermentazione*; ſia ch' ella debbaſi ai liquori dello *ſtomaco*, e a un movimento che gli è proprio, e per cui la *maſſa alimentare* viene agitata, triturata, macinata; oppure che dall' uno, e l' altro di queſti mezzi ella nello ſteſſo tempo proceda; quanto v' ha di certo ſi è, che al termine di tre ore più, o meno queſta maſſa ſi trova convertita in una ſoſtanza griggia, e fluida, che appellaſi *chimo*.

A miſura, che queſta ſoſtanza ſi prepara, le *fibre* dell' orifizio inferiore ſi dilatano, e la laſciano ſcendere negl' *inteſtini*, dove ſoggiace ad una nuova attenuazione pel mezzo della *bile*, del *ſucco pancreatico*, e degli altri liquori, che da quegli organi ſi filtrano inceſſantemente. Ella in allora diviene preſſo che bianca, e i Medici la chiamano *chilo*.

Intanto per tutto il tratto degl' *inteſtini* ſi trovano delle piccole aperture impercettibili, che ſono il principio di piccoli *vaſellini*, che ſi denominano *vaſi chiliferi*, o *vaſi lattei*. Coteſte piccole aperture ſono tante piccole boccucce, che ſucchiano la materia *chiloſa* la più attenuata, e che la traſmettono ai loro *vaſi*. Queſti *vaſi* inceſſantemente agitati dal movimento delle parti del *baſſo-ventre*, terminano di dare l' ultima per-

no degli *alimenti* malſani, mentre ne potrebbono avere di buoni ſenza ſpeſa maggiore. In tutta quaſi l' Inghilterra, i contadini ſono tanto negligenti ſu que-

---

perfezione al *chilo*, che per mille vie differenti ſi traſporta a un *ricettacolo*, chiamato *ſerbatojo* del *Pequet*: di là ad un *canale*, che appellaſi *toracico*, perchè ſtà ſituato nel *torace*; donde è traſportato nella maſſa del *ſangue* pel mezzo della *vena* ſottopoſta alla clavicola ſiniſtra, detta perciò *ſotto-claveare ſiniſtra*.

Le parti groſſolane del *chilo*, che non ſi poterono aſſorbire dai *vaſi lattei*, reſtano negl' *inteſtini*, dove ſi ammaſſano, e s' arreſtano, finchè eſſendo ſoſpinte verſo l' *ano* mediante il movimento particolare degl' *inteſtini*, acquiſtano un peſo, o un' *acrimonia*, che ſollecita il craſſo inteſtino, o ſia il *retto*, e sforza le di lui *fibre* a dilatarſi per dar loro il paſſaggio al di fuori.

Tal' è in poche parole l' iſtoria della *digeſtione*, e degli *organi*, che concorrono a coteſto lavoro della natura.

Chiunque leggerà queſta ſtoria con attenzione, comprenderà, che lo *ſtomaco* avendo una capacità limitata, e non contenendo in generale più di cinque pinte, ſe prendanſi degli *alimenti* in una quantità, che ecceda, o che anco pareggi coteſta miſura, lo ſtomaco ingorgato, e teſo da ogni parte, ſarà privo de' movimenti, di cui abbiamo parlato: gli *alimenti* ammaſſati premeranno di ſoverchio l' orifizio inferiore; lo sforzeranno a dilatarſi; vi paſſeranno ſenza eſſere convenevolmente triti e ſminuzzati; nè ſaranno ridotti che in una materia groſſolana, di cui le boccucce de' vaſi lattei non ſaranno abili a ſucchiarne nulla, ond' eſſi tutti ſi convertiranno in *eſcrementi*.

Neceſſità di non eccedere nei cibi, dimoſtrata dalla capacità dello ſtomaco.

Non ſe ne formerà dunque punto di *chilo*; il *ſangue* per tanto non ſarà rinnovellato: il *ſangue*, che mediante la *circolazione* porta in tutte le parti del corpo gli umori, e le ſoſtanze nutritive, che ha ricevuto dal *chilo*, e le depone in cadauna di queſte parti proporzionatamente al biſogno, che ne anno, ſi troverà in ſeguito di alcune rivoluzioni privo della ſua parte *linfatica*, *ontuoſa*, *balſamica*; ſi addenſerà; non conſiſterà più, che nella ſua parte roſſa, ch' eſſendo la più ſolida del ſangue ſteſſo, agevolmente ſi riſcalda pello sfregamento reiterato: quindi le *febbri*, e le malattie *inflammatorie*. D' altra parte gli umori depoſti dal *ſangue* non eſſendo oltreſpinti da nuovo afflusſo, ſi arreſteranno ne' loro *colatoj*, e ne' loro vaſi. Dal ſoggiorno, che colà faranno, acquiſteranno dell' *acrimonia*, e della *putridità*: quindi gl' *ingorghi*, le *febbri putride*, *maligne* ec. In fine le perdite, che proviamo continuamente, ſia per il movimento de' *muſcoli*, ſia per l' azione degli *organi*, non ſaranno più riparate: quindi la debolezza, lo ſmagrimento, la tabe ec.

ſto punto, che non ſi prendon nemmen penſiero di preparare il loro nodrimento. Siffatti uomini non fanno, che un ſolo paſto per giorno, piuttoſto per indifferenza, e non perchè col loro lavoro non guadagnino quanto baſterebbe a procurarſi la più grande abbondanza.

Se il nodrimento degli operaj è troppo poco ſoſtanzioſo, egli cagiona loro de' mali.

Il nodrimento troppo poco ſoſtanzioſo, e troppo poco abbondante ſpeſſo riſveglia tra gli operaj delle *febbri* di *peſſimo carattere*. Se il corpo non è baſtevolmente nutrito, gli umori ſi guaſtano, i ſolidi infraliſcono, e ne riſultano i più funeſti effetti. Una nutritura, che non è abbaſtanza forte cagiona ordinariamente una parte delle *malattie* della *pelle*, sì frequenti tra gli operaj. Si oſſerva, che qualora non ſi nodriſca convenevolmente il beſtiame, ei divien ſoggetto a' *mali della pelle*, che non mancano mai di ſparire, quando ſe gli danno de' buoni alimenti. Lo ſtato ſano degli umori dipende dunque dalla quantità ſufficiente d'una buona nutritura. (Ved. la nota precedente).

La povertà cagiona delle malattie, e le aggrava.

La povertà non ſolo cagiona, ma ancora aggrava i mali degli operaj. La maggior parte di quelli che ſono poveri, o nulla ne prevedono o non anno il potere di prevenire gli accidenti, che li minacciano. Sembrano compiacerſi di non vivere, che alla giornata, e quando una malattia li rende inetti al lavoro, la loro famiglia ſi trova al caſo di morire di fame. Allora fa di meſtieri, che la carità venga neceſſariamente in loro ſoccorſo. Sovvenire i poveri artefici nei loro biſogni è ſenza dubbio l'atto il più ſublime della religione, e dell'umanità. Non v' ha che quelli i quali ſono teſtimonj di queſte calamitoſe tragedie, i quali poſſano avere qualche idea del numero de' ſciagurati, che periſcono da' mali per mancanza di eſſere aſſiſtiti, e per difetto pure delle coſe neceſſarie alla vita (8).

Così pure ſe gli *alimenti* ſieno troppo acquoſi, e che non contengano abbaſtanza di parti ſoſtanzioſe, il *chilo*, che ne naſcerà, non avrà neſſuna conſiſtenza; il *ſangue* ſarà diſciolto: quindi i languori, la *cloroſi*, la *chacheſſia* ec. al contrario ſe gli alimenti ſieno gravi, e peſanti, formeranno un *chilo*, che avrà le medeſime qualità, e che paſſando nel ſangue cagionerà delle *oſtruzioni*, l'*idropiſia* ec.

(8) Intanto le perſone caritatevoli portino più oltre ancora

Gli operaj ſono ſpeſſo vittime d' una emulazione imprudente, che gl' impegna a volere gli uni ſuperare gli altri, a ſegno di riſcaldarſi a tal grado, che ne riſulta la *febbre* o anche la morte. Chiunque eſpone così la ſua vita con deliberato propoſito, merita d' eſſer trattato appunto come un ſuicida (9).

Conſeguenze funeſte dell'emulazione imprudente degli operaj.

ARTICOLO PRIMO.

Delle perſone militari.

Lo ſtato de' ſoldati in tempo di guerra può riporſi tra i lavori faticoſi. Le perſone militari anno molto a ſofferire dall' intemperie delle ſtagioni, dalle lunghe marcie, dal cattivo nodrimento, dalla fame ec.: quin-

Malattie alle quali ſono eſpoſti i ſoldati.

---

la loro attenzione; invigilino, acciocchè gli operaj di campagna, gli Agricoltori, i Vignajuoli, i Mietitori ec. non preſtino fiducia a quella fatta di gente ſenza cognizione, e ſenza titoli, i quali muniti di atteſtazioni, o carpite, o falſificate corrono pei borghi, e pei villaggi, ammazzando tutti coloro, che anno la ſventura d' indirizzarſi a loro. Sarebbe infinitamente più vantaggioſo per queſti uomini utili, ma compaſſionevoli, d' eſſere abbandonati ai ſoli ſoccorſi della natura, di quello che di prendere i *rimedj*, aſſurdi, e incendiarj di coteſti ciurmatori, che ſolo giovano a prolungare i mali, allorchè non rieſcono a renderli mortali.

Biſogna che le perſone caritatevoli s'oppongano, acciocchè i poveri non affidino la loro ſalute ai ciarlatani.

(9) Biſognarebbe cominciare dall' inveire contro i padri, e le madri, i quali per la maggior parte anno la barbarie di eſigere da' loro figliuoli più di quello, che le forze loro permettono. Gli artefici, che anno molti figliuoli, o che ſi trovano vicini a parecchj fanciulli, che in caſa loro ſi adunano in truppa per traſtullarſi, anno la follia di loro imporre ciò, che chiamano la loro taſca, il che coteſti fanciulli ſono obbligati di adempiere prima di darſi al giuoco. Se queſta taſca foſſe relativa all' età, alle forze dei fanciulli, tralaſciarebbeſi di biaſimarli; ma n' è di ciò quaſi ſempre altrimenti. I genitori, che sì fatto uſo adottano, il più ſovente nol fanno, che per nulla perdere dell' utilità, di cui poſſono i figliuoli loro riuſcire; in maniera che ordinano ad eſſi di fare in parecchie ore quello, ſu cui eglino ſteſſi avrebbono impiegata un' intera mattina, o tutto un dopo pranzo. I fanciulli che vogliono traſtullarſi, e che ne anno gran ragione, ſi sforzano ſovente a ſegno di rifinirſi. Se a così fatto eſtremo non giungono, almeno per l' abitudine acquiſtano una prontezza, che non è propria del loro carattere, e che preſto o tardi diviene fatale.

Della barbarie dei padri, e delle madri, ch' eſigono da' loro figliuoli più di quello, che le loro forze non ne permettono.

di le *febbri*, le *ſcorrenze* di *ventre*, i *reumatiſmi*, e gli altri mali pericoloſi, che fanno ſempre più ſtrage del ferro, ſegnatamente quando le campagne ſono prolungate di troppo. Alcune ſettimane fredde, e piovoſe ammazzan ſovente numero maggiore d' uomini, che una battaglia.

Devono eſſere ben coperti, ben nutriti, e ricoverati all' aſciutto.

Coloro, che ſono alla teſta delle armate devono aver cura, che i loro ſoldati ſieno ben coperti, e ben nutriti (10). Devono altresì terminare le loro campagne nella ſtagione conveniente, e aver attenzione, che le abitazioni, dove paſſano i lor quartieri d' inverno, ſieno aſciutte, e molto arioſe.

Biſogna, che i malati ſieno ſeparati dagli altri.

Biſogna ancora, che coi provvedimenti s' invigili, acciocchè coloro, i quali ſono malati, ſieno collocati in certa diſtanza da quelli, che ſtanno bene; coteſta attenzione contribuirà molto alla conſervazione della vita de' ſoldati (*a*).

Alimenti neceſſarj ai ſoldati.

(10) E' importante coſa il fare diſtribuire ai ſoldati molti vegetabili; tali ſono gli erbaggi d' ogni ſorte, come il *cavolo*, le *rape*, la *bietola*, l' *acetoſa*, il *prezzemolo*, la *cicorea*; e i legumi della claſſe de' farinacei; tali ſono i *piſelli*, le *lenticchie*, il *riſo*, i *pomi di terra* ec.

Nell' *epidemie*, che inſorgono sì frequentemente nell' armate, *epidemie* che ſono ſempre di carattere *putrido*, biſogna ſomminiſtrar al ſoldato del *vino*, della *birra*, dell' *aceto*, del *zucchero* fino, o maſcavato, ch' egli meſcolerà co' ſuoi alimenti, e colle ſue bevande. Sono queſti de' validi *antiputridi*, che preſervano dalla contagione coloro, che non ſono per anco malati, e che agevoleranno l' effetto della *chinachina* in quelli, che ne ſono di già attaccati. Il *vino* fu quello, cui Cesare dovette la ſalvezza della ſua armata infetta di *peſte* in Macedonia. Il Sig. Collombier nei ſuoi *Principes ſur la ſanté des gens de guerre* pag. 70. narra, che ſi praticò con frutto l' *aceto* nelle noſtre armate ſull' eſempio de' Romani: aſſicura egli con ragione, che queſto è il mezzo il più certo, il più ſicuro, e il più pronto per preſervare i ſoldati dalle malattie *contagioſe*.

Nelle *diſſenterie putride* sì frequenti tra ſoldati, le *frutta* buone, ben mature ſono *rimedj* ſommi. Il Sig. Tissot riferiſce, che un Reggimento Svizzero di guarnigione nelle provincie meridionali della Francia fu ſalvato da una *diſſenteria* mediante una grande quantità di *frutta*, che ſi diſtribuirono ai ſoldati: ſi traſportavano i ſoldati ſteſſi negli ortaggi; non ne morì che un ſolo, e niuno più ne reſtò attaccato.

Occupazioni, che

(*a*) Accordar biſogna, che l' indolenza, e l' intemperanza ſono altrettanto nocevoli ai ſoldati in tempo di pace, quanto

ARTICOLO SECONDO.

Delle perſone marittime.

LE perſone marittime devono altresì porſi nel rango di quelle, che ſi occupano in lavori faticoſi. Anno molto a ſoffrire dalle mutazioni dei climi, dai tempi burraſcoſi, dai cattivi nodrimenti, dalle fatiche penoſe ec. Coteſti uomini ſono di una sì grande importanza pel commercio, e per la ſalvezza de' regni, che non ſi può avere attenzione baſtante ſui mezzi di conſervare la loro ſalute.

Cagioni delle malattie de' marinaj.

Le maggiori cagioni delle Malattie de' marinaj ſono gli ſtravizzi. Quando dopo un lungo viaggio abbordano in qualche luogo ſenza riguardo veruno al clima, o alla loro propria *coſtituzione* ſi danno in preda ſenza riſerva ad ogni ſorte di ſregolatezza; speſſo vi perſiſtono fino a tanto che una *febbre* viene a colpirli, e a terminare la loro vita. Ond' è che l' intemperanza, e non il clima è ſovente la cagione, che fa perire i noſtri bravi marinaj ſulle coſte ſtraniere. Non

---

Si dovrebbero dare ai ſoldati in tempo di pace.

le fatiche in tempo di guerra. Subito che gli uomini ſono oziosi, divengono vizioſi. Sarebbe dunque importante al maggior ſegno, che ſi ſtabiliſſe un piano, giuſta il quale i militari in tempo di pace diveniſſero più utili, e godeſſero una miglior ſalute. Io penſo, che vi ſi potrebbe riuſcire, ſe aumentandone la paga, s' impiegaſſero alcune ore per giorno. L' ozio, padre di tutti i vizzi, ſvanirebbe: la paga mediocre, che loro darebbeſi, i lavori publici, ne' quali ſarebbero occupati, come a coſtruire de' porti, de' canali, delle ſtrade regie, non nuocerebbono in conto alcuno alle manifatture. Per queſto mezzo ſi renderebbe il ſoldato capace di ammogliarſi, e di aver de' figliuoli. Un piano di queſta fatta può eſſere facilmente eſeguito, poichè punto non tende a ſnervare il coraggio, perchè trattarebbeſi di occupar queſti uomini ſolo cinque, o ſei ore per giorno, e ſempre all' *aria* aperta. Li ſoldati non devono lavorare troppo lungo tempo di ſeguito, nè eſſere impiegati in occupazioni ſedentarie. Coteſta ſorte di occupazioni rende gli uomini deboli, effeminati, incapaci delle fatiche della guerra; in luogo di che un lavoro di poche ore fatto all' *aria* aperta indura gli uomini all' intemperie delle ſtagioni, fortifica le loro membra, ne aumenta le forze, e il coraggio.

è perciò, che abbiſogni niente ſcemare il nodrimento de' marinaj; ma troveranno eſſi nella temperanza il migliore *rimedio* contro le *febbri*, e contro la maggior parte degli altri mali, che li diſtruggono.

Mezzi di prevenirle.

Le occupazioni de' marinaj non ſempre loro permettono di evitare di bagnarſi: quando ciò accade, devono mutar veſtiti, e prender le convenienti cautele per riſtabilire la *traſpirazione*. In tal caſo non anno a far ricorſo ai *liquori ſpiritoſi*, nè ad altri *ſpiriti gagliardi*: all' oppoſto devono prendere delle bevande dolci, e *diluenti*, calde ſino a certo grado: immediatamente dopo devono metterſi a letto, e così troveranno in un ſonno profondo, e in una dolce traſpirazione il ripriſtinamento della loro ſalute.

Quali debbano eſſere gli alimenti de' marinaj.

Ma ciò che più nuoce alla ſalute de' marinaj, è la perverſa qualità degli *alimenti*. L' uſo continuo delle provvigioni ſalate vizia gli umori, cagiona lo *ſcorbuto*, e tali altre Malattie contumaci. E` malagevole di prevenire ſiffatti mali nelle navigazioni di lunga corſa: ciò non oſtante non poſſiamo immaginarci, che non ſi poſſano intraprendere, ed effettuare coteſti viaggj importanti ſenza eſſere neceſſariamente eſpoſti a così fatti accidenti (11).

---

(11) Sarebbe difficile di recare una prova della poſſibilità di prevenire coteſte malattie nei viaggi di lunga corſa più coſpicua di quella, che ci eſpone il celebre Capitan Cook. In un viaggio di tre anni, e dieciotto giorni, durante il quale egli ha percorſo i climi i più oppoſti dal 52.° grado del Nord ſino 71.° grado del Sud; egli non vi perdette, che un ſolo uomo, morto di *tiſichezza polmonare*, tra cento e dieciotto perſone, che componevano il ſuo equipaggio. I mezzi adoperati coll' intenzione di preſervare i paſſeggieri dallo ſcorbuto, e dall' altre malattie *putride* ſono tanto ſemplici, quanto facili a metterſi in pratica.

Maniera con la quale è ſtato governato l' equipaggio del Capitan Cook.

„ Noi avevamo, dice egli, a bordo una gran quantità di „ *malt*, o *drege* (orzo infranto preparato per la birra) di cui „ ſi faceva una bevanda dolce: ſe ne dava una pinta, o tre „ fogliette per giorno a quelli, che avevano qualche diſpoſi- „ zione allo *ſcorbuto*. Quando il Chirurgo giudicava a propo- „ ſito, che ſe ne daſſe una maggior quantità, ſe ne facevano „ prendere ſino a tre pinte nello ſpazio di ventiquattr' ore: „ queſt' è uno de' migliori *antiſcorbutici* di mare, che ſin ora „ ſienſi ritrovati.

„ Avevamo altresì buona proviſione di *cavoli* ſalati (*choux-*

A cagione di eſempio diverſe ſpezie di radici, di legumi, di frutta poſſono conſervarſi a lungo intervallo in mare; tali ſono le *cipolle*, i *pomi di terra*, i

---

„ *croute*) i quali ſono non ſolo un alimento *vegetabile* ſalu„ berrimo, ma ancora un ottimo *antiſcorbutico*. Io ne face„ va dare una libbra a cadaun marinajo due volte per ſetti„ mana, quando eravamo in mare, e più ſpeſſo eziandio quan„ do ciò credevaſi neceſſario.

„ I morſelletti di brodo formavano ancora un articolo eſ„ ſenziale, di cui ne avevamo altresì copioſa provviſione. Se „ ne ſomminiſtrava ordinariamente un' oncia a ciaſchedun uo„ mo tre volte per ſettimana, e una quantità maggiore quan„ do abbiſognava per meſcolare coi loro piſelli. Allorchè po„ tevamo procurarci de' *vegetabili* freſchi, ſi facevano cuocere „ coi morſelletti di brodo, della farina di *frumento*, o di „ *avena monda* (*gruau d'avoine*): queſt' era la loro co„ lezione della mattina. Il loro deſinare era compoſto di *pi*„ *ſelli* ſecchi, di *vegétabili* freſchi, cotti con una doſe di pa„ ſtelli di brodo.

„ Eravamo provviſti di *ſciloppo* di *limoncelli*, e di *aranci*, „ che ſi poſe in uſo in differenti occaſioni.

„ Tra gli altri capi di vettovaglia avevamo la provviſione „ di *zucchero* in luogo di *olio*, e della *farina* di *frumento* in „ vece di una grande quantità di quella di *avena*. Son di „ parere, che il *zucchero* ſia preferibile per rapporto alle ſue „ qualità *antiſcorbutiche* all' *olio*, il quale può produrre degli „ effetti contrarj, quello almeno, che ordinariamente ſi di„ ſtribuiſce in mare all' equipaggio.

„ Ma tutte coteſte provviſioni, anche le più eſſenziali, ſie„ no come viveri, ſieno come *medicamenti*, ſarebbero gene„ ralmente ſenza frutto, ſe non ſi poneſſe regola nella ma„ niera di reggere l' equipaggio.

„ Il mio era diſtribuito in tre ſentinelle, eccettuato in qual„ che occaſione ſtraordinaria. In queſta maniera gli uomini „ non erano tanto eſpoſti all' intemperie dell' aria, come quan„ do aveſſero avuto a vegliare in un ſolo giro vicendevole: „ eglino avevano l' agio di aſciugare i loro veſtiti, quando ac„ cadeva che foſſero bagnati, e ſi uſava grande avvertenza „ di eſporli il meno che potevaſi all' umidità. Si manteneva „ tra loro una grande nettezza; s' invigilava acciocchè i loro „ abiti, e le loro copertine foſſero coſtantemente aſciutte, e „ nette.

„ Le ſteſſe cautele ſi prendevano per mantenere il vaſcello „ aſciutto, e netto nella ſotto-coperta. Ella ſi ventilava due „ o tre volte per ſettimana, mediante il fuoco: ſi profumava „ con la *polvere da cannone* umettata coll' *aceto*, o coll' acqua. „ Si faceva ſpeſſo del fuoco in una padella di ferro, collocata

cavoli, i *cedri*, gli *aranci*, il *tamarindo*, i *pomi* ec. Allorchè non ſi poſſono conſervare tai frutti, ſe ne ſpreme il *ſucco*, che ſi cuſtodiſce o freſco, o *fermentato*. Deve queſto ſervire ad *acidulare* tutte le bevande, e tutti gli *alimenti* de' naviganti nei viaggi di lunga corſa.

Il pane ſtantio, e la *birra* vieta, e rapida contribuiſcono molto a corrompere gli umori. Si può ſerbare a bordo della farina per lungo tempo, con la quale ſi potrà ſare ogni giorno del pane freſco. Così pure ſi può conſervare del *lievito* di birra, o dell'orzo infranto (*malt*): che ſi fa per qualche tempo infondere nell'acqua bollente. Coteſto liquore bevuto anche ſotto queſta forma, è ſaniſſimo, e ſi ſcoperſe per uno *ſpecifico* contro lo *ſcorbuto*. Si può egualmente fare provviſione di *vini* leggieri, di *ſidro*; e quand'anche inſortiſſero, ſarebbero tuttavia utili in qualità di *aceto*. L' *aceto* è un grande ſpecifico contro le Malattie, e dovrebbe eſſere in uſo in tutti i viaggi, ſopra tutto nei marittimi. I navigatori devono ſempre *acidulare* le loro bevande, e i loro *alimenti* coll' *aceto*.

„ nel fondo del vaſcello, locchè purificava l'aria nelle parti „ più baſſe.

„ Non ſi può avere attenzione baſtevole per la *nettezza* „ ſia tra gli uomini dell'equipaggio, ſia nell'interiore del va„ ſcello. La menoma negligenza ſu queſto punto produce un „ odore *putrido* pericoloſo, che non diſtruggerebbeſi ſe non „ per via del fuoco; e ſe non ſi metteſſe in pratica coteſto „ mezzo ne riſulterebbero delle faſtidioſe conſeguenze.

„ Le caldaje erano coſtantemente nette. Non ho permeſſo, „ che ſi daſſe a' marinaj il graſſo di bue ſalato, e di porco, „ come ſi pratica, eſſendo perſuaſo, che ciò generi lo *ſcor*„ *buto*.

„ Non ho mai mancato di prendere dell'acqua freſca tutte „ le volte che ho potuto averne, quantunque non ne aveſſi „ biſogno. Io riguardo l'acqua attinta di freſco, come molto „ più ſalubre di quella, che s' è da lungo tempo cuſtodita a „ bordo. Ho ſempre avuto dell'acqua in abbondanza per tutti „ i biſogni della vita, ſenza eſſere sforzato a un riſparmio „ economico riguardo a queſto articolo eſſenziale.

„ Sono convinto, che con una quantità ſufficiente d'acqua „ freſca, e un'attenzione ſcrupoloſa alla *nettezza*, un equi„ paggio ſarà di rado attaccato di *ſcorbuto*, ſebbene non ab„ bia la provviſione di alcuni degli *antiſcorbutici*, de' quali „ ſi è fatto parola.

Devonſi pure imbarcare gli animali, che poſſono mantenerſi vivi, quali ſono i polli, le anitre, i majali ec. Si farà uſo abbondante di zuppe fatte di paſtelli di brodo portatile, di mineſtre paſſate di piſelli, e di altri *vegetabili*. Coloro, che ſono verſati ſu tali affari, troveranno agevolmente ciò che conviene per conſervare la ſanità di queſta claſſe di uomini.

Abbiamo luogo di credere, che ſe ſi preſtaſſe un' attenzione convenevole al vitto, all' *aria*, agli abiti ec. delle perſone di mare, ſi renderebbero gli uomini i più ſani del mondo; ma finchè tutti queſti oggetti verranno traſcurati, ſi vedrà il contrario ſuccedere. (Ved. la nota precedente.)

Il migliore *ſpecifico*, che noi abbiamo a raccomandare alle genti marittime, e ai ſoldati, che ſono di guarnigione ſulle coſtiere, ſopra tutto nei tempi umidi, è la *chinachina*. Queſta prevenirà di ſpeſſo le *febbri*, e gli altri mali pericoloſi. Se ne può maſticare circa una dramma per ciaſcun giorno: ovvero ſe troviſi troppo ſpiacevole, ſi può prendere nella forma ſeguente:

Specifico contro la ſcorrenza di ventre, la febbre ec.

Prendete di *chinachina* un oncia;
ſcorze di aranci mezz' oncia;
radice di ſerpentaria Virginiana groſſamente polverizzata due dramme.

Si fa infondere il tutto a freddo per due, o tre giorni in una pinta di *acquavite*, e ſe ne prende un mezzo bicchiere due, o tre volte per giorno un' ora avanti il pranzo.

Queſto rimedio è ſtato provato come un eccellente *ſpecifico* contro i *fluſſi* di *ventre*, le *febbri putride*, *intermittenti*, ed altre nei climi malſani.

Poco importa di qual maniera ſi prepari coteſto *rimedio*: ſi può farlo infondere, come l' abbiamo teſtè ricordato nell' *acquavite*, o nel *vino*, o nell' acqua ſemplice: ſi può ancora adoperarlo in *elettuario* con dello *ſciloppo* di *limoncelli*, *di aranci*, o ogni altro conſimile.

§. II.

Degli artefici ſedentarj.

L'agricoltura è il più ſalubre lavoro: da

QUantunque niente ſiavi di più contrario alla ſalute dell'uomo, quanto la vita ſedentaria, ciò nulla oſtante la claſſe di coloro, che vi ſono dediti, comprende la maggior parte della ſpezie umana. Quaſi tutte le donne, e ne' paeſi di manifatture, la maggior parte degli uomini devono collocarſi tra le perſone ſedentarie (*b*).

L'agricoltura il primo, e il più ſalubre di tutti i lavori, non è attualmente coltivata ſe non da piccol numero di coloro, che dar non ſi poſſono ad altre occupazioni. Vi ſono delle perſone, che penſano,

---

(*b*) Coſa debbaſi intendere per artefici ſedentarj.

(*b*) In generale non ſi chiamano ſedentarj, che i *letterati*; ma non vedeſi perchè queſta denominazione debbaſi ad eſſi ſoli appropriare: ella ſi conviene egualmente agli artigiani, i quali anno di più lo ſvantaggio particolare d'eſſere ſpeſſo obbligati di reſtare in poſiture incomode, coſa che i *letterati* poſſono, e devono tutt'ora sfuggire (12).

Per condizione, o meſtiere ſedentario.

(12) Per tanto tutto ciò, che il Sig. BUCHAN dice in queſto paragrafo, deveſi intendere non ſolo de' *ſarti*, de' *calzolaj*, de' *coltellinaj*, ch'egli nomina eſpreſſamente, ma ſi bene di tutti gli altri artefici, che ſono obbligati a lavorare rinchiuſi in un luogo: tali ſono in generale coloro, che ſono occupati nelle manifatture. Coloro tutti, che lavorano di ago; come i lavoratori di *biancherie*, i *creſtaj*, i *ricamatori*, gli *arazzieri* ec.: tutti gli artefici di lavori minuti; quali ſono gli *ſcultori* di metalli, di pietre prezioſe, e d'intaglio fino; i *ceſellatori*, gli *orefici*, i *giojellieri*, gli *orivolaj* ec. tutti coloro, che lavorano in piedi; come gli *intarſiatorj*, gli *ebaniſti*, gli *ſtampatori* ec. tutti quegli, che non lavorano ſe non ſedenti; tali ſono gli *ſcrivani*, i *computiſta*, e preſſo che tutte le femine, qualunque ne ſieno le loro occupazioni.

Fra tutti coteſti artefici gli uni anno a temere l'inazione del maggior numero delle parti del loro corpo; gli altri la poſitura incomoda, e contro natura, in cui lavorano: queſti l'aria calda, umida, e mancante di *elaſticità*; quelli le particole ſecche, o umide, ma ſempre nocevoli, che ſi ſtaccano dalle materie, ſulle quali lavorano, e che da eſſo loro s'ingojano: tra queſti ultimi ſi trovano ſegnatamente i *ſcarpellini*, i *parrucchieri*, i *profumieri*, i *ſpellazzini* di lana, di crena ec.

che la coltivazione della terra non potrebbe ſomminiſtrare ſufficiente lavoro a tutti i ſuoi abitanti; ma prendono error groſſolano (13).

quali perſone ſia coltivata.

Si dice, che un antico Romano nutriva la ſua famiglia col prodotto di un *jugero* di terra. Gl' Ingleſi d' oggi giorno far lo potrebbero, ſe voleſſero contentarſi di vivere come i Romani. Ciò ci fa vedere, qualunque ſia la popolazione, di cui l' Inghilterra è ſuſcettibile, che tutti i ſuoi abitatori potrebbero vivere della coltura della terra.

L' agricoltura è una fonte ineſauribile di ricchezze pegli abitanti di ciaſchedun paeſe. S' ella viene ne-

Avvantaggi dell'

---

(13) Coteſti diſcorſi non ſono particolari all' Inghilterra: i Franceſi ne tengono tutto giorno di eguali; e ho veduto delle perſone, che credevano di provare la loro aſſerzione dicendo, che per quanto piccolo ſi foſſe il numero de' coltivatori, non v' era tuttavia punto di terreno ſuſcettibile di produzione, che non foſſe coltivato; che ſebbene queſto numero di coltivatori non ſi foſſe aumentato nel giro di quindici anni traſcorſi, tuttavia era evidente, che da queſto tempo in appreſſo ſi erano coltivate molte terre di più; che ſe ne coltivavano ancora ogni giorno, e che per conſeguenza ſe ci foſſe maggior numero di perſone alla campagna, ciò ſarebbe inutile, poichè niente reſtava a farſi. Ma coteſte perſone non s' avviſano che le loro preteſe prove ridondano in loro ſvantaggio; imperciocchè egli è appunto perchè ſi fa ſtudio di coltivazione, e perchè ſi moltiplicano le terre di lavoro, che biſognarebbe moltiplicare altresì il numero degli agricoltori; il piccol numero di coloro, che ſi deſtinano all' agricoltura, non trovando braccia baſtevoli ad ajutarli, ſi sforza di fare da per ſe ſolo quanto dovrebbe eſſere diſtribuito ad un gran numero; così le fatiche, cui devono ſottoſtare queſti uomini utili, li ſnervano di buon' ora; e quindi queſta ſpezie di uomini la più riſpettabile d' una nazione, deteriorando inſenſibilmente ſeco dietro ſtraſcina la perdita dello Stato, ch' ella alimenta.

Errore di coloro, i quali penſano, che la terra non poſſa offerire occupazioni a tutti i ſuoi abitanti.

Un' altra ragione, che biſogna guardarſi bene dal paſſare ſotto ſilenzio, è quella, che la ſcarſezza degli agricoltori fa, che le campagne fruttino molto meno, che non dovrebbono, perchè il tempo preſcritto per la coltura eſſendo limitato, è impoſſibile, che sì ſcarſo numero di uomini, in sì poco tempo rechi alla terra tutto l' appreſtamento neceſſario, acciocchè ella renda quanto ſarebbe ſuſcettibile di produrre. L' agricoltura non frutta, ſe non in proporzione del lavoro, e l' immortale La Fontaine ce ne dà una bella lezione nella ſua grazioſa favola dell' *agricoltore*, e *de' ſuoi figliuoli*. *Lavorate, datevi della pena* ec. F. IX. lib. V.

agricoltura ſopra il commercio.

gletta, per quanti ſieno i teſori, che vi ſi apportano dal di fuori, la povertà, e la miſeria deſoleranno ſiffatto paeſe. Tal è, e tal ſarà ſempre lo ſtato incerto del commercio, e delle manifatture, dove de' migliaja di uomini poſſono eſſere oggidì occupati, i quali ſaranno domani coſtretti di mendicare il vitto; il che non può giammai accadere a coloro, che coltivan la terra. Il lavoro ne porge il loro nodrimento, e la loro induſtria li mette per lo meno nel caſo di procurarſi le altre neceſſità della vita.

Cagioni delle malattie preſſo gli artefici ſedentarj: la mancanza dell'eſercizio.

Sebbene i lavori ſedentarj ſieno neceſſarj alla ſocietà, non però ſi vede perchè gli uomini, che vi ſi danno, a queſti ſoli ſi aſtringano per tutto il reſto di loro vita. Se coteſte occupazioni foſſero frammeſchiate da' lavori più attivi, e che domandaſſero più d'*eſercizio*, giammai ſarebbero tanto nocevoli. Ella è coſa coſtante, che la vita ſedentaria rovina la ſanità. Un uomo non ſoffrirà di reſtare aſſiſo quattro, o cinque ore per giorno; ma s'ei ſia obbligato di rimanere in ſiffatta ſituazione dieci o dodici ore, ben preſto ſi renderà di delicata ſalute.

L'aria riſerrata.

La mancanza di *eſercizio* non è la coſa, che ſola nuoce alla ſalute degli uomini ſedentarj; ſoffrono ſpeſſo dall'*aria* riſerrata, che reſpirano. E' coſa aſſai ordinaria, per eſempio, il vedere dieci, e dodici *ſarti*, o *lavoratori* d'*imbuſti* radunati, e rinchiuſi in una piccola ſtanza, dove una ſola perſona avrebbe della pena a *reſpirare* liberamente. Vi ſi trattengono in generale parecchie ore di ſeguito avendo ſpeſſo nel mezzo di eſſi molti lumi acceſi, che tendono pure a conſumare l'*aria* e a renderla meno atta alla *reſpirazione*. L'*aria*, ch'è di già ſtata reſpirata perde della ſua *elaſticità*, e diviene incapace di dilatare i *polmoni*: quindi la *tiſichezza*, e le altre *malattie* del *petto* sì comuni agli artefici ſedentarj.

L'aria corrotta dalla traſpirazione di molte perſone.

La *traſpirazione* altresì d'un gran numero di perſone radunate in un medeſimo luogo rende l'*aria* malſana: il pericolo diviene ancora vieppiù grande, ſe alcuna di queſte abbia i *polmoni* viziati, ovvero qualſiſia altro male. Quei, che ſi troveranno preſſo di queſta perſona, sforzati a reſpirare la medeſima *aria*, non laſcieranno di eſſerne incomodati. Se ella è coſa difficile di rinvenire ſoli dodici lavoratori ſedenta-

rj tutti forniti di buona ſalute, non ci ſarà, chi non s'avveda di quanto ſia pericoloſo il riunirne un gran numero in piccolo ſpazio.

La maggior parte di coloro, che ſono occupati ne' lavori ſedentarj ſi trovano coſtantemente in una poſitura curva, tali ſono i *ſarti*, i *calzolaj*, i *coltellinaj* ec. Una ſomigliante poſitura è ſingolarmente contraria alla ſalute: una poſitura contro natura ſi oppone alle *funzioni vitali* (Ved. queſta parola nella Tavola) e per conſeguenza deve alterare la ſanità. Si ſentono perciò ſiffatti artefici generalmente a querelarſi di cattive *digeſtioni*, di *flati*, o *ventoſità*, di mali di *capo*, di doglie nel *petto* ec.

Una poſitura diſagiata: eſempio dei ſarti, de' calzolaj, de'coltellinaj ec.

Preſſo le perſone ſedentarie gli *alimenti* in vece di eſſere portati per la poſitura diritta in tutte le parti del corpo, onde ſervire alla *nutrizione*, s' arreſtano negli *organi* della *digeſtione*, perchè l'azione dei *muſcoli*, dei *vaſi* ec. è in certo modo limitata negl' inteſtini: di là vengono le *indigeſtioni*, le *ſtitichezze*, i *flati*, e gli altri *ſintomi ipocondriaci*, che tanto coſtantemente affezionano queſta ſorte di perſone. Senza l' *eſercizio* neſſuna delle *eſcrezioni* può perfettamente eſeguirſi; e allorchè la materia, che dee per queſta via evacuarſi, è rattenuta troppo a lungo nel corpo, ella non può produrre, che degli effetti faſtidioſi, ſendo di nuovo aſſorbita dentro la maſſa degli umori.

Le digeſtioni viziate.

Una poſitura curva è del pari nocevoliſſima ai *polmoni*. Quando queſto *viſcere* è compreſſo, l'*aria* non può avere un acceſſo libero in tutte le ſue parti, e dilatarle convenevolmente. Quindi i *tubercoli*, le *adeſioni* ec. che ſpeſſo terminano nella *tiſichezza*. Di più l' azione coſtante de' *polmoni* eſſendo aſſolutamente neceſſaria alla perfezione del *ſangue*, ſe i *polmoni* ſono malati, gli umori ſi corrompon ben toſto, e tutta la macchina rovina.

Cagioni delle malattie di petto negli uomini ſedentarj.

Gli artigiani ſedentarj non ſi riſentono ſolamente della preſſione, che provano gli *inteſtini*; ſi riſentono altresì di quella, che ſoſtengono le parti inferiori. Siffatta compreſſione rattiene la *circolazione* in queſte parti; le rende deboli, ed inette alle loro *funzioni*. Così è, che i *ſarti*, i *calzolaj* ec. ſpeſſo perdono l' uſo delle gambe: oltre di che il ſangue, e gli umori ſi viziano dallo *ſtagnamento*; la *traſpirazione* ſi ſoppri-

Mali ordinarj agli artefici ſedentarj: la ſcabbia, le ulceri, ec.

me: quindi la *ſcabbia*, le *ulcere ſordide*, le *puſtule* di cattiva indole, e gli altri *mali* della *pelle* tanto comuni a queſta fatta di artefici.

La cattiva conformazione del corpo.

La cattiva conformazione del corpo è ſpeſſo la conſeguenza dei lavori ſedentarj ſoſtenuti con troppo di applicazione. La *ſpina* del *dorſo*, a cagione di eſempio; eſſendo perpetuamente piegata, prende una forma curva, che poſcia conſervaſi per tutto il corſo della vita. Ora abbiamo di già oſſervato, che una cattiva conformazione era contraria alla ſanità in quanto, ch'ella fa oſtacolo alle *funzioni vitali* ec. (Ved. pag. 21. e not. 10. di queſto Volume).

Le ſcrofole, la conſunzione, le malattie nervoſe ec.

La vita ſedentaria ordinariamente produce un rilaſſamento univerſale nei *ſolidi*: ecco la fonte principale, d'onde inſorgono la maggior parte dei mali, che aſſalgono le perſone ſedentarie. Le *ſcrofole*, la *conſunzione*, le *affezioni iſteriche*, e la ſerie copioſa delle *malattie nervoſe*, che sì frequenti attualmente, erano poco note in queſto paeſe avanti, che i lavori ſedentarj foſſero divenuti tanto comuni; e ſono elleno ancora preſſo che ignote a quelli della noſtra nazione, che ſono dediti ad una vita attiva, e a delle occupazioni all'aria aperta, ſebbene nelle città commercianti i due terzi almeno degli abitanti ne ſieno attaccati.

E' difficiliſſimo di rimediare a coteſti mali, perchè coloro, che ſono coſtumati alla vita ſedentaria, perdono come i fanciulli *rachitici*, ogni inclinazione per l'*eſercizio*.

Nulladimeno noi s'avanziamo a proporre alcuni rifleſſi relativi ai mezzi di conſervare la ſanità di queſta claſſe di uomini utili, e ſperiamo, che ce ne ſaranno di ſaggi abbaſtanza per preſtarvi attenzione.

Mezzi di prevenire tutti coteſti mali.

Abbiamo di già oſſervato, che queſti artefici ſono ſovente malati per la ragione, che ſi tengono in una poſitura curva. Devono dunque procurare, ſia in piedi, ſia ſedendo, di tenerſi in una ſituazione diritta tanto, quanto le occupazioni lo poſſono loro permettere. Così pure devono cangiare di poſitura il più

Mutazione di poſitura: eſercizio.

ſpeſſo, che mai ſi poſſa, e non reſtare ſoverchio tempo di ſeguito nella medeſima. Devono abbandonare l'opera di tanto in tanto; paſſeggiare, cavalcare

(14), correre, e fare tutto ciò, che può dare dell' attività alle *funzioni vitali*.

Uſo che gli artefici fanno del tempo, che dovrebbono impiegare nell' eſercizio.

In generale troppo ſcarſo tempo viene accordato agli artefici per prendere dell'*eſercizio*; ed ancora per quanto corto ſia queſto tempo, di rado viene convenevolmente impiegato. Un *ſarto* a giornata per eſempio, o un *teſſitore* in vece d'impiegare i ſuoi momenti di ozio a paſſeggiare, e a prendere dell'*eſercizio* all'*aria* aperta, ſpeſſo preferiſce di andare alla bettola, o d'intertenerſi in qualche giuoco ſedentario, a cui ordinariamente perde e tempo, e danaro.

In qual guiſa i ſarti dovrebbono ſtare aſſiſi nel lavorare.

La poſitura curva, nella quale la maggior parte degli artigiani lavora, ſembra eſſere piuttoſto l'effetto dell'abitudine, che della neceſſità. Per eſempio ſi potrebbe avere una tavola, ſulla quale avrebbero a ſederſi in cerchio dieci, o dodici ſarti, le gambe de' quali ſarebbero in libertà di reſtare o penzoloni, o appoggiate ſopra una predella a loro piacere. Si potrebbe eziandio intagliare nella tavola un luogo per cadauno lavorante di maniera, che reſtando aſſiſo poteſſe lavorare a ſuo agio del pari, come attualmente il fa colle gambe incrocicchiate.

Importanza della mondezza.

Noi raccomandiamo a tutti gli artigiani la più

(14) Noi ben s'accorgiamo, che queſto conſiglio non può darſi a tutti gli artefici, ſopra tutto a quelli, che lavorano a giornata; e queſti formano il maggior numero. Un cavallo ſia che ſi comperi, ſia che ſi prenda a nolo, richiede delle ſpeſe infinitamente ſuperiori alle loro facoltà. Se però i padroni di caſa ne abbiano la poſſanza, devono uſare l'*eſercizio del cavallo*, ſiccome il più ſalutare di tutti; ſiccome quello che in meno di tempo adempie più compiutamente all' intenzione della natura.

I lavoranti a giornata, e quelli tutti che non poſſono procurarſi l'*eſercizio del cavallo*, devono perſuaderſi, ch'è di ſomma importanza per eſſi di frammeſchiare le ricreazioni ai loro lavori; che in conſeguenza non devono affaticarſi ſe non alcune ore di ſeguito, poſcia paſſeggiare, correre ec.; dopo di che riprendere il lavoro, e così alternativamente ſino al termine della loro giornata; che queſto è il ſolo mezzo, onde ſottrarſi da queſta folla di malattie, di cui l'autore ora ne ha fatto l'enumerazione, e di arrivare a una placida, e tranquilla vecchiaja, che li poſſa riſarcire de' beni, che non anno ſempre potuto loro procurare i lavori, e le fatiche per quanto aſſidue, e perſiſtenti ſieno ſtate.

ſcrupoloſa *nettezza*: la loro ſituazione, e le loro occupazioni la rendono aſſolutamente neceſſaria. Nulla può contribuire d'avvantaggio a conſervare la loro ſanità; e coloro che la traſcurano, non ſolamente corrono pericolo di perderla, ma ancora divengono incomodi alla ſocietà.

Della temperanza.

Le perſone ſedentarie devono evitare gli *alimenti flatuoſi*, di difficile *digeſtione*, ed oſſervare *la più auſtera temperanza*. Un uomo, che fortemente s'affatica all'*aria* aperta, potrà agevolmente reſiſtere ad un eceſſo di gozzoviglia; ma colui che s'affatica in occupazioni ſedentarie, non gode lo ſteſſo vantaggio. Ecco perchè ſpeſſo ſuccede, che queſti ultimi ſono preſi da *febbre* dopo di avere molto bevuto, o ſoverchiamente mangiato: perciò dacchè un tal uomo ſi ſente la teſta aggravata, in luogo di correre alla bettola coll' idea di procurarſi ſollievo, deve montare a cavallo, o paſſeggiare all'*aria* aperta: con queſti mezzi ei diſſiperà i moleſti riſentimenti molto più ſicuramente, che con i *liquori ſpiritoſi*, e punto non rovinerà la ſua *coſtituzione*.

Quali devono eſſere i trattenimenti delle perſone ſedentarie: la coltivazione de' giardini.

A fine di non moltiplicare le regole particolari, che devono ſeguire le perſone ſedentarie per conſervare la loro ſalute, ecco un piano generale a norma del quale potrebbero regolarſi. Che ciaſcheduno di eſſi, per eſempio, coltivi di ſue proprie mani un piccolo giardino; egli può vangare, piantare, ſeminare, ſarchiellare nei ſuoi momenti di ozio. Vi troverà un eſercizio, ed un intertenimento, e ne ritrarrà la maggior parte delle coſe neceſſarie alla vita. Dopo il lavoro ſe ſi porterà a paſſare un'ora nel ſuo giardino, ritornerà poſcia all'opera con più di ardore, che ſe foſſe reſtato ozioſo per tutto coteſto tempo (15).

La

---

(15) Ecco un altro pure di que' conſigli, che non poſſono convenire a tutti gli artefici, ſegnatamente a quelli, che lavorano nelle grandi città; perchè le arti, e i meſtieri riunite nel loro centro mettono gli artigiani nell'impoſſibilità di frequentare, o di avere de' giardini, che il prezzo eceſſivo de' terreni comunemente riduce, e rilega fuori de' ſobborghi. La città di *Sheffield*, che il Sig. Buchan ſtà per proporre in eſempio, è, credo, la ſola, che ſi potrebbe citare. La vita, che

La coltivazione della terra concorre d'ogni maniera alla conſervazione della ſanità. Non ſolamente ella tiene in eſercizio quaſi tutte le parti del corpo, ma ancora l'odore della terra, e l'olezzo delle piante freſche vivificano, e ricreano gli ſpiriti, mentre lo ſpettacolo perpetuo de' prodotti che maturano, allettano, e rallegrano il cuore. Gli uomini ſono ſiffatti, che ſi compiacciono ſempre delle coſe, che anno ſolo di proſpetto, per quanto lontane, per quanto comuni eſſe ſieno. Avviene perciò, che la maggior

In qual modo la coltivazione della terra mantenga la ſanità.

---

vi menano gli artefici, i quali la abitano, dipende probabilmente da certe circoſtanze, che non iſtà in noſtro potere di penetrare. Queſta dunque non può formar legge. Queſto conſiglio per tanto non può al più riguardare che gli operaj de' borghi, delle piccole città, e delle manifatture, rilegati ordinariamente fuori delle città grandi, o nei loro ſobborghi. Nulladimeno il numero di queſti ultimi è ancora abbaſtanza conſiderabile, onde giuſtificare il ſentimento dell'Autore.

E' certiſſimo, che ſe tutti gli artefici, che anno il comodo d'un giardino, o di qualche pezzo di terreno, voleſſero di tempo in tempo darſi alle occupazioni proprie del giardiniere, goderebbono una ſalute, che i loro lavori ſolo tendono a depravare, e trovarebbero i veri mezzi di controbilanciare gli inconvenienti, che ne ſono la conſeguenza. Un altro vantaggio eſſenzialiſſimo, che ne ritrarrebbero, è quello, che giunti ad una certa età, avendo perduto le forze neceſſarie, che eſigono i loro lavori, trovarebbero nelle occupazioni agevoli del giardiniere, un riparo o contro la miſeria, o contro la noja; partaggio ordinario della vecchiaja, il più temuto diſtruggitore del noſtro eſſere, ed il compagno fedele della pigrizia. E' ſorprendente il numero de' vecchi, che la noja, e la pigrizia ammazza: il veleno tanto più è penetrante, quanto più attiva ſi fu la vita occupata, che coteſti artefici ſino allora conduſſero. Tal è il triſte deſtino degli uomini, i quali trovano infallibilmente la loro perdita nel ripoſo, cui ſi abbandonano, ſubito che ſono pervenuti ad una certa età. Imperciocchè le infermità, e le malattie, alle quali diedero origine le loro occupazioni, ben toſto ricompariſcono con violenza, e in poco tempo tolgono di mezzo queſt'infelici. Il ſolo rimedio, che ſi poſſa proporre a coteſti uomini riſpettabili, è quello dunque di darſi ad alcune occupazioni novelle, proporzionate alla loro età, e alle loro forze. Il meſtiere del giardiniere, e gli altri lavori agevoli della campagna ſoddiſfanno perfettamente a queſta *indicazione*. Ci troveranno mille mezzi, onde ſcacciare la noja, ſtabilendoſi un genere di vita, di cui la fatica ſempre proporzionata alle loro forze, ſarà ad uno ſteſſo tratto e l'alimento, ed il ſoſtegno.

Avvantaggi importanti della coltura de' giardini, ſopra tutto per i vecchi, anneghittiti dalla noja, e dall'ozio.

parte degli uomini pianta, ſemina, edifica ec. Coteſte applicazioni ſembrano eſſere ſtate le ſole de' primi tempi; e allora quando i Re, e i conquiſtatori coltivavano la terra, ſi può credere, ch'eſſi conoſceſſero altrettanto bene che noi, in coſa conſiſteva la vera felicità.

Eſempio degli abitanti di Sheffield.

Pare coſa romanzeſca il raccomandare la coltura d'un giardino a degli artigiani in una città; ma l'oſſervazione dimoſtra, che queſto piano è praticabile: così nella città di Sheffield nella provincia di York, dove ſi fanno molti lavori di ferro, non v'ha quaſi un lavorante *coltellinajo*, che non poſſeda un pezzo di terreno, ch'ei coltiva a guiſa di giardino. Coteſta pratica ha gli effetti i più ſalutari. Ella induce queſti arteſici non ſolamente a prendere dell'*eſercizio* all'*aria* aperta, ma ancora a mangiare de' legumi, delle radici ec. di loro propria rendita, a cui ſenza di ciò non avrebbero punto penſato. Non ſi vede perchè gli artiſti di manifatture nell'altre città dell'Inghilterra non aveſſero a ſeguire lo ſteſſo metodo.

Gli arteſici delle campagne ſono di miglior ſalute, e più felici di quelli delle città. Per qual motivo?

Nelle grandi città gli arteſici anno troppa inclinazione a riunirſi inſieme: poſſono trarne qualche vantaggio; ma ſiffatto genio è pure ſoggetto a molti inconvenienti. Tutti gli artigiani, che vivono in campagna ſono nel caſo di procurarſi qualche tratto di terreno; il che ſi fa dal maggior numero. Queſto procura loro dell'*eſercizio*, e li mette in iſtato di vivere più aggradevolmente. Dall'oſſervazione noſtra ne ſegue, che gli artigiani i quali vivono alla campagna ſono molto più felici di quelli, che vivono nelle grandi città. Godono miglior ſalute; vivono in una maggiore abbondanza, e preſſo che tutti anno una numeroſa ſana famiglia.

Quanto ſia neceſſario per la ſalute l'eſercizio all'aria aperta.

In una parola l'*eſercizio* all'*aria* aperta, ſia egli preſo d'un modo, o dell'altro, è aſſolutamente neceſſario per la ſalute. Quei, che lo traſcurano, benchè ſieno atti per vivere ad alcun tempo, poſſono appena dire di godere della vita: divenuti deboli, ed effeminati languiſcono per qualche tempo, e ſono poi tolti dal mondo da una morte immatura.

§. III.

De' Letterati (16).

UNa troppo forte applicazione di ſpirito è alla ſanità sì nocevole, che citare non ſi può, che piccol numero di eſempj di perſone ſtudioſe, le quali fornite ſieno di buona, e vigoroſa ſalute.

Uno ſtudio ordinato domanda ſempre una vita ſedentaria; e allorchè l'applicazione s'accoppia alla mancanza di *eſercizio*, ne riſultano i più faſtidioſi effetti. S'è ſpeſſo veduto, che uno ſtudio continuo di più meſi ha rovinato le più perfette *coſtituzioni*; ed ha ſuſcitato una folla di *malattie nervoſe*, che non ſi ſono mai più potute guarire. E' evidente, che l'uomo non è niente meglio fatto per un'applicazione continua, che per un movimento perpetuo; egli verrebbe ben preſto a diſtruggerſi per l'una, come per l'altro.

Inconvenienti dello ſtudio intenſo.

La poſſanza dell'anima ſopra il corpo è tale, che tutte le *funzioni vitali* ſono ſommeſſe a' ſuoi influſſi, ed ella accelera, o ritarda la loro azione in quaſi tutti i gradi poſſibili. Ond'è che l'allegrezza, la gioja accelerano la *circolazione*, e provocano tutte le *ſecrezioni*; mentre la triſtezza, e le rifleſſioni profonde giammai non mancano di arreſtarle, e ſoſpenderle.

---

(16) La materia, che forma il ſoggetto di queſto paragrafo è ſtata trattata da parecchj autori. Il Sig. Tissot ha fatto l'enumerazione di queſti Scrittori nella prefazione della ſua bella Diſſertazione *ſopra la ſalute de' Letterati*: ciò non ha impedito queſto abile Pratico di eſercitarſi ſopra ſiffatto obbietto importante; e la ſua eſperienza, e il ſuo ſapere anno ſaputo dargli il carattere di novità. Noi nulla meglio poſſiamo fare, che di rimandarvi quelli tra noſtri Lettori, che addetti alle occupazioni del gabinetto, voleſſero conoſcere d'una maniera più eſteſa queſta materia, che giuſta il piano del Sig. Buchan, non poteva qui eſſere, ſe non abbozzata. Se però ſi confrontino coteſti due autori, ſi vedrà, che intorno ai precetti vanno perfettamente d'accordo, e ſi avrà una nuova prova convincente, che la medicina, la quale è una ſcienza di ragionamento, e di oſſervazione, non varierà giammai ne' ſuoi conſiglj, quando ſia trattata da uomini grandi.

La ſoverchia applicazione nuoce al corpo del pari, che allo ſpirito.

Ne ſeguirebbe di là, che per la ſalute ſarebbe neceſſario di fuggire ogni ſorta di applicazione. E' certo, che un uomo, il quale penſa continuamente, di rado gode ad un tratto e gli avvantaggi della ſalute, e la forza dello ſpirito; mentre quello, il quale, ſe ciò puoſſi dire, *non penſa niente affatto*, l'una, e l'altra d'ordinario poſſede.

Suoi effetti funeſti.

Penſare perpetuamente egli è, come ſi dice, il non volere lungamente penſare. I grandi penſatori in generale divengono ſtupidi, o pazzi in pochi anni, e ci offrono una triſte prova della maniera, con cui ſi può abuſare de' più grandi vantaggi di quaggiù. Lo ſteſſo n'è dell'applicazione, come di tutte le altre funzioni: quando viene portata all'eceſſo, eſſa diventa vizio; ed io non conoſco uomo più ſaggio di colui, che accorda ſpeſſo, e per un tempo convenevole del ripoſo al ſuo ſpirito, ſia col produrſi tra qualche ſocietà aggradevole, ſia col prenderſi qualche divertimento, che ricerchi dell'*eſercizio*, ſia di qualunque altra maniera.

Non ſi occuparemo a rintracciare qual ſia la natura del vincolo, che inſieme uniſce e l'anima, e il corpo; nè quale ſia la maniera, onde agiſcono reciprocamente l'una ſull'altro: parlaremo ſolamente delle malattie, alle quali ſono eſpoſte le perſone di ſtudio, e s'ingegnaremo di mettere in viſta i mezzi di ſchivarle.

ARTICOLO I.

Delle malattie ordinarie ai Letterati.

Cagioni della gotta nei letterati.

I *Letterati* ſono ſingolarmente ſoggetti alla *gotta*. Queſta doloroſa malattia ha la ſua ſorgente dalle *digeſtioni* depravate, e dalla *traſpirazione* ſoppreſſa. E' impoſſibile, che un uomo, che ſtà ſedendo dal mattino ſino alla ſera, digeriſca, come abbiſogna, e che le ſue *ſecrezioni* ſieno in quantità convenevole. Quando la materia, che traſpira attraverſo la *pelle* è rattenuta dentro del corpo, e che gli umori non ſono elaborati, come conviene, ne dee riſultare de' mali.

Della pietra, e della renella.

Queſte perſone medeſime ſono ſpeſſo travagliate dal mal di *pietra*, e dalla *renella*. L'*eſercizio* facilita ſin-

golarmente la *ſecrezione*, e la ſortita dell'*orina*. La vita ſedentaria deve dunque produrre l'effetto contrario. Non v'ha perſona, che non poſſa convincerſi di coteſta verità, qualora oſſervi, che ſi orina molto più il giorno della notte, e molto più quando ſi paſſeggia, quando ſi cavalca, che allora quando ſi rimane in ripoſo.

Delle malattie del fegato.

La vita ſedentaria arreſta la circolazione nel *fegato*; cagiona delle *oſtruzioni* in queſto *viſcere*: di là i *ſcirri* di *fegato* sì frequenti nei letterati. La ſecrezione della *bile*, e la ſua meſcolanza coi ſucchi degl'*inteſtini*, ſono operazioni sì neceſſarie ad una parte dell'*economia animale*, che allora quando vi ſi ſoſpendono, la ſanità deve reſtarne alterata. La *itterizia*, le *indigeſtioni*, la perdita dell'appetito, la conſunzione del corpo intero, ſono il corredo funeſto della *bile* viziata, o arreſtata nei ſuoi colatoj (17).

---

(17) A tenore delle proprietà della *bile* (Ved. queſta voce nella Tavola) è coſa evidente, ch'ella è di maſſima importanza nella *digeſtione*. Abbiamo fatto vedere (pag. 80. not. 7. di queſto Volume) che allora quando gli *alimenti* ſi ſono convertiti per mezzo dello *ſtomaco* ec. in una paſta liquida chiamata *chimo*, ſiffatta paſta ſcolava attraverſo l'orifizio inferiore dello *ſtomaco* per portarſi negl'*inteſtini*, e che colà riceveva una novella preparazione dal ſoccorſo della *bile*, che sbocca dentro il *duodeno*. Ma di qual modo può la vita ſedentaria arreſtare la *circolazione* del *ſangue* dentro il *fegato*? quanto mai può ella viziare la feltrazione della *bile* ec.? Un' occhiata gettata ſu queſto *viſcere*, e ſulle parti a lui vicine, metterà queſta verità in tutta chiarezza.

Circolazione del ſangue dentro il fegato. Funzioni di queſto viſcere.

Le *vene*, che vengono dalla *milza* ſituata nell'*ipocondrio* ſiniſtro; quelle che vengono dagl' *inteſtini*, dal *meſenterio*, dal *meſocolon*, che ſono due *membrane*, al contorno delle quali ſtanno attaccati gl'*inteſtini*; quelle, che vengono dagli *epiploj*, due altre *membrane* ſteſe ſopra gl'inteſtini; quelle che vengono dalla *veſcichetta* del *fiele*, veſcichetta collocata in una incavatura del *fegato*, e nella quale ſi traſporta una porzione della *bile* preparata da queſto *viſcere*, tutte coteſte *vene*, che riconducono il *ſangue* da tutte le parti, che ora abbiamo nominato, metton foce in una groſſa *vena*, che gli anatomici chiamano *vena porta*, la quale s'incammina nel *fegato*. In queſto viſcere ella ſi divide all'infinito, e depone nelle piccole *glandule*, o *loboletti*, da cui è compoſta poco meno che tutta la ſoſtanza del *fegato*, le particelle *bilioſe*, che il *ſangue* ha ricevuto dai differenti viſceri, pe' quali aveva po-

Bile del fegato.

Cagioni delle malattie di petto.

Poche malattie vi ſono ai *letterati* più funeſte della *conſunzione*. Abbiamo già oſſervato, che i *polmoni* non ſono convenevolmente dilatati preſſo coloro, che non fanno *eſercizio*, e che l'*oſtruzione*, l'*aderenza* di queſto viſcere ne ſono le conſeguenze ordinarie; ma preſſo i *letterati*, oltre il difetto d'*eſercizio*, la poſitura nella quale in generale affaticano, è ancora nocevole ai

---

co prima percorſo. Il *ſangue* ſpogliato di queſte particelle *bilioſe*, è ſpinto nella *vena cava*, dove trova quello dell'altre parti del corpo, unitamente al quale incomincia una nuova *circolazione*. (Ved. pag. 22. nota 10. di queſto Volume.)

Tutte queſte piccole *glandule*, da cui è compoſta la ſoſtanza del *fegato*, e che altro non ſono che piccoli globuli, danno origine a de' tubercoletti aſſai minuti, chiamati *pori biliari*, che diventando via via più groſſi mercè la loro riunione, sboccano tutti in un ſolo canale, che appellaſi *canale epatico*. Vi ſono probabilmente degli altri *pori biliari*, per via de' quali la *bile* ſi trasfonde nella *veſcichetta* del *fiele*; ma la piccolezza di ſiffatti *pori* fa, che non s'abbia per anco potuto aſſicurarſi della loro eſiſtenza. Che che ne ſia, è certiſſimo, che la *veſcichetta* del *fiele* contiene una data quantità di *bile*, che pel ſuo ſoggiorno, contrae una conſiſtenza, e un'amarezza notabile, il che non trovaſi in quella del *ſegato*. Queſte due ſpezie di *bile* ſi ſcaricano nel *duodeno* (il primo degli *inteſtini*) per via d'un canale comune, dove meſchiandoſi col *ſucco pancreatico*, amendue ſervono alla perfezione del *chilo*.

Bile della veſcichetta del fiele.

Ora ſe ſi uſi attenzione alla piccolezza de' *pori biliari*; alla natura della *vena porta*, che non ha pulſazione, ſebbene faccia la funzione di *arteria* nel *fegato*; alla mobilità, che godono gli *organi* del baſſo ventre, de' quali tutte le *vene* metton capo nella *vena porta*: ſe ſi preſti attenzione, che gl' *inteſtini*, il *meſenterio*, il *meſocolon*, gli *epiploj* peſando gli uni ſugli altri ſi contrappongono inceſſantemente alla *circolazione* dei loro *fluidi*: in fine ſe attentamente ſi rifletta alla diſtanza, che vi paſſa dal *cuore* a tutte coteſte parti, in allora ſi reſterà convinto, che ſe mediante l'*eſercizio* non ſi ſuppliſca al difetto di azione di queſti *organi*, i fluidi non vi circoleranno; ſi arreſteranno nei loro *vaſi*, o *colatoj*; produranno degli *ingorghi*, e delle *oſtruzioni*: quindi le debolezze di *ſtomaco*, la perdita di appetito, le *indigeſtioni*, i *flati*, le *coliche* crudeli, alle quali ſono ſoggetti i *letterati*; l'addenſamento della *bile*, i *calcoli biliari*, l'*itterizia*, in fine l'*ipocondria*, che può dipendere ſia da una contenzione di ſpirito, ſia dall'*ingorgo* de' viſceri del *baſſo ventre*, e dal diſordinamento delle *digeſtioni*; ma ch'è poi ſempre l'effetto della inazione, ec.

polmoni. Quei che leggono, o che ſcrivono molto ſono eſpoſti a contraere l'abitudine di chinarſi all' innanzi, di appoggiare, e di premere il loro petto contro una tavola, o contro uno ſcrittojo; e poſitura non v'è più contraria all'azione dei polmoni.

Delle malattie del cuore.

Da queſta poſitura poſſono egualmente venir leſi i moti del *cuore*. Mi riſovvengo, che all'apertura d'un cadavere trovammo il *pericardio* aderente alle *coſtole* in maniera di far credere, che l'*azione* del *cuore* foſſe ſtata turbata a ſegno di averne cagionata la morte. In fatti è probabiliſſimo, che la cagione di ſiffatto ſingolare fenomeno da ciò ſi doveſſe ripetere, che queſt' uomo, il quale era ſcrivano, aveva viſſuto in una poſitura sforzata, tenendo ſempre il *petto* appoggiato ſull'angolo d'una tavola.

Delle malattie degli organi della digeſtione.

Egli è impoſſibile di godere buona ſalute, ſe non ſi digeriſcano a dovere gli *alimenti*; e coloro che molto applicano, che di più menano una vita ſedentaria, non mancano giammai di avere le *facoltà digeſtive* deboli, e prive della loro attività: ond'è che gli umori reſtano crudi; ſi viziano: i ſolidi s'infievoliſcono, ſi rilaſſano, e tutta peggiora la *coſtituzione*.

De' mali di teſta, dell' apopleſſia, della paraliſia ec.

Una lunga, e ſeria applicazione ſpeſſo cagiona de' pericoloſi mali di capo, che conducono all'*apopleſſia*, alle *vertigini*, alla *paraliſia*, e ad altri mali funeſti. Il mezzo di prevenirli è di non mai reſtare allo ſtudio troppo lungo tempo di ſeguito; di procurarſi regolarmente facilità di ſeceſſo una volta per giorno, ſia col far uſo di *alimenti* convenevoli, ſia ſpeſſo prendendo alcune piccole doſi d'un qualche *minorativo*. (Ved. queſta voce nella Tavola).

De' mali degli occhj.

Quelli, che molto leggono, o ſcrivono, ſono di ſpeſſo ſoggetti a' *mali* degli *occhi*. Lo ſtudiare al lume è particolarmente nocivo alla viſta. Non ſi dee farlo ſe non il più di rado, che mai ſi poſſa. Allorchè vi ſi ſia sforzato, gli occhi devono tenerſi al coperto del lume, e la teſta non dee reſtare troppo inchinata. Quando gli occhi ſieno affaticati, e dolenti, fa di meſtiere tutte le ſere, e tutte le mattine bagnarli con l'acqua fredda, cui ſi può aggiungere un poco di *acquavite* nella proporzione d'una parte di queſta dentro ſei parti d'acqua.

Dell' enfiaggione

Abbiamo omai fatto vedere, che l'*eſcrezioni* ſono

delle gambe, e dell'idropiſia.

peccanti preſſo i *letterati*. Gli umori, a' quali eſſe devono dare ſortita, eſſendo rattenuti dentro del corpo, cagionano ſpeſſo l'*idropiſia*. Non v'ha chi non abbia oſſervato, che le gambe divengono gonfie pel difetto d'*eſercizio*, e che queſto al contrario le raſciuga. Non è difficile di vedere qual *rimedio* ſia d'uopo appreſtare per impedire ſiffatto accidente.

De' mali nervoſi.

I letterati ſono ſoventemente tocchi di febbre, maſſime del *genere nervoſo*. Un'applicazione lungo tempo continuata è tanto nociva, che ſcompone, per così dire, tutta la macchina; s'oppone alle *funzioni vitali*, e cagiona tutte le malattie dello ſpirito. Così il *delirio*, la *melanconia*, e la follia ſteſſa ſono ſovente gli effetti funeſti di ſiffatta applicazione. In una parola tutte le malattie che riconoſcono per cagione lo ſtato perverſo degli umori, il difetto delle *ſecrezioni* ordinarie, e la debolezza del *ſiſtema nervoſo*, poſſono eſſere prodotte da uno ſtudio troppo pertinace.

L'affezione ipocondriaca è una malattia ordinaria alle perſone letterate.

Di tutte le malattie, che affliggono i *letterati* la più triſte, la più diſperata, e da cui di rado mancano di venirne attaccati, è l'affezione *ipocondriaca*. Si potrebbe piuttoſto chiamarla una complicazione di mali, che una malattia ſemplice. In quale triſte ſituazione non riduce ella ſpeſſo l'uomo il più amabile, e il meglio coſtituito? Ei più non ha forza, gli manca l'appetito. Il ſuo ſpirito è offuſcato d'una nuvola perpetua; ei vive in un diuturno timore della morte: da per tutto cerca ſollievo: lo cerca nei *rimedj*; ma, oime! ſempre in vano. Coloro, che ſono aſſaliti da queſta malattia, ſebbene ſpeſſo deriſi, ſi meritano la noſtra pietà, e la noſtra compaſſione.

Diſordini morali, ne'quali ſi viene ſtraſcinato dalle applicazioni troppo ſerie.

Niente di più contrario alle leggi della natura quanto di farſi dello ſtudio la ſua unica occupazione. Un uomo che non fa altra coſa che ſtudiare, è rade volte utile alla ſocietà. Speſſo traſcura i doveri i più importanti della vita; per non occuparſi, che di frivoli oggetti. Accade pure radamente, che una invenzione utile ſia unicamente il prodotto dello ſtudio. Più gli uomini s'immergono nelle ricerche profonde, e più in generale ſi allontanano dal cammino del ſenſo comune: di frequente perdono di viſta e queſte ſteſſe ricerche, e la ragione. Le ſpeculazioni

profonde in vece di rendergli uomini migliori, e più ſaggi, d'ordinario non fanno ſe non dei ſcettici, che divengono il zimbello del dubbio, e dell' incertezza. Tutto ciò, ch' è neceſſario, che un uomo ſappia per vivere felice, è agevole a ſaperſi; il reſto ſimile all' *arbor proibito* non ſerve, che a renderci più infelici.

ARTICOLO II.

Della maniera, con la quale i letterati devono diportarſi nello ſtudio.

I *Letterati*, che vogliono dar ſollievo al loro ſpirito non devono ſolamente ceſſare di leggere, e di ſcrivere: devono ancora darſi a delle ricreazioni, che ſieno capaci di diſtraerli, e che ben lungi dal domandare dell' attenzione, loro faccia dimenticare gli affari del gabinetto. Una corſa a cavallo, un paſſeggio in un luogo ſolitario ben lungi dallo diſtraere lo ſpirito, lo trattiene al contrario nelle proprie idee. Nulla può riſvegliare lo ſpirito, e diſtraerlo dalle rifleſſioni ſerie, quanto l' attenzione ad oggetti piacevoli. Ciò porge alla mente una ſpezie di divertimento, che la riſtora.

Coſa devono fare, quando il loro ſpirito è affaticato dallo ſtudio.

I ſapienti concepiſcono ſpeſſo del diſprezzo per ciò, che ſi appella compagnia piacevole: anno a vergogna il frequentare altre perſone, fuorchè filoſofi. Ciò però prova, ch' eglino ſteſſi di niente ſentono meno che di filoſofi. Ogni uomo è indegno di queſto nome, il quale ſdegna diſtraerſi nella ſocietà di perſone allegre, e gioconde. La compagnia ſteſſa de' fanciulli può ricreare lo ſpirito, e diſſipare la triſtezza, nella quale lo ſtudio pur troppo ſpeſſo lo immerge (18).

Coſa i ſapienti penſano delle ricreazioni.

---

(18) Socrate, e Agesilao, i quali vanno a cavalcione ſopra un baſtone in compagnia de' loro fanciulli: il gran pontefice Scevola, Scipione, Lelio, giuocando alle piaſtrelle, e facendo ribalzare le pietre gettate ſulla ſuperficie del mare per ricrearſi dalle loro fatiche, e di là conſervare la loro ſalute, le loro forze, la loro ilarità (Val. Max.): tanti altri perſonaggi illuſtri, de' quali piacque alla Storia di conſervarci i nomi famoſi, e le azioni ſublimi, che ſi ſono recati a gloria l' eſſere buoni mariti, buoni padri, buoni amici, buoni cittadini, degli uomini in fine cari, ed utili alla ſo-

Quale debba eſſere il gabinetto de' letterati.

Siccome fa di meſtiere, che i *letterati* lavorino neceſſariamente in luoghi appartati, così devono ſceglierе per loro gabinetto la ſtanza la più grande, e la più arioſa. Queſto è l'unico mezzo di prevenire non ſolo i mali effetti dell'*aria* riſtagnante, ma di ricrea-

---

cietà, dovrebbero fare arroſſire la maggior parte dei noſtri letterati, i quali per pura vanità coltivano lo ſtudio, e i quali ſenza mai niente produrre d'utile, e nemmeno di paſſabile, ſi eſpongono oſtinatamente a tutti gl'inconvenienti, che ſeco tragge queſto genere di mal inteſo lavoro.

Potere della Medicina ſopra le malattie dello ſpirito.

Coteſti preteſi filoſofi ignorano ſino i primi elementi della *Fiſica*. Non ſanno quali ſieno gl'influſſi del corpo ſull'anima, ſebbene i più grandi uomini gli abbiano beniſſimo conoſciuti, e avveduti ſi ſieno, che lo ſpirito è ſommeſſo alla medicina così bene, che il corpo. L'anima, diceva Descartes, dipende talmente dal temperamento, e dalle diſpoſizioni degli *organi* del corpo, che ſe ſi poteſſe rinvenire un mezzo di aumentare la noſtra penetrazione, ei ſarebbe nella medicina, che ſi dovrebbe rintracciarlo. Ciò, che queſt'uomo immortale preſentiva, è ſtato verificato dall'illuſtre Hoffmanno. Queſto gran Pratico dice eſpreſſamente, ch'egli ha conoſciute delle perſone ſtupide, alle quali ha meſſo in capo della ragione, facendo loro uſare del moto (*De motu optimi corp. Medic.* §. IX.).

Coſa poſſa il moto contro l'inerzia, la ſtupidezza ec.

Qual è l'uomo, che non ne abbia veduti degli eſempj ne' giovani ſenza educazione, i quali anno viaggiato? Un tale per la ſua inerzia, e per la ſua ſcarſa penetrazione era l'oggetto del diſpreggio di ſua famiglia, il quale a cagione di noja, d'ozioſità, o per diſperazione pigliando partito ſi mette a correre il mondo. Vi ſi trattiene più o meno d'anni. La ſua famiglia ſoddisfatta della ſua partenza ſe l'ha quaſi dimentico; allorchè vi giunge forte, e vigoroſo, deſtro, polito, oneſto, e dotato di altrettanta intelligenza, quanta meno ne aveva innanzi. Egli diviene il ſoſtegno, l'appoggio di queſta famiglia medeſima, di cui ſembrava dover eſſerne per ſempre un membro inutile. E' diviene buon marito, buon padre, buon amico; a coſa dev'egli tutte coteſte eccellenti qualità? derivano elleno dall'educazione? ella gli fu negata; non ne fu giudicato degno. Ciò dunque deriva dal movimento del corpo, che i viaggi eccitano.

Contro l'ipocondria.

L'*aria* libera, ed il moto facilitano la *circolazione*, favoriſcono la traſpirazione, animano l'azione dei *nervi*, fortificano tutte le membra. Ognuno ſa, che de' ſemplici viaggi intrapreſi da uomini ſapienti per andare a vedere delle rimote Biblioteche, o per qual ſi voglia altro oggetto, gli anno guariti dell'*ipocondria*, a cui erano ſoggetti. Reca ſtupore, dice Plinio il giovane, quanto il movimento, e l'eſercizio avvivino l'attività dello ſpirito.

re eziandio i proprj ſpiriti, e di dare alla mente, ed al corpo le più ſavorevoli diſpoſizioni.

Si dice, che EURIPIDE, poeta tragico ſi ritirava in una caverna oſcura per ivi comporre le ſue tragedie, e che l'oratore greco DEMOSTENE elegeva per iſtudiare un luogo, dove non poteſſe nulla vedere, nulla udire. Per quanto riguardo aver ſi debba a queſti nomi riſpettabili, non ſi può però a meno di non biaſimare il loro genio. E' poſſibile ſicuramente di fare un'opera egualmente buona in un appartamento bene addobbato, come in una caverna; e ſi poſſono certamente avere delle idee altrettanto felici allorchè i raggi del ſole purificano l'*aria*, e abbelliſcono un gabinetto, quanto allorchè loro ſe ne impediſce l'ingreſſo (19).

---

(19) Ecco una di quelle quiſtioni, ſulle quali è ben difficile di portare un giudizio certo. Biſogna convenire, che ſecondo i principj veri, e coſtanti, eſpoſti ſino al preſente dal Sig. BUCHAN, un gabinetto abbellito dai raggi del ſole, purificato da un'*aria* continuamente rinnovellata, ed ornato di oggetti aggradevoli può eccitare dell'idee felici, perchè la *circolazione*, e le *ſecrezioni* ajutate da coteſti mezzi ſalutari, favoriſcono l'energia del *fluido nervoſo*: ma ſiffatta ſituazione piacevole può ella convenire a tutte le ſpezie d'idee? Il ſublime CORNEILLE, e il terribile CREBILLON, cercando di penetrare i ſecreti i più reconditi della politica, e del cuore umano: l'immortale DESCARTES, il ſapiente, e profondo MALLEBRANCHE, immerſo nei ſecreti oſcuri, ed inacceſſibili della metafiſica: il ſaggio HELVEZIO, e l'Illuſtre Sig. Co. de BUFFON, accaniti per così dire nella ricerca della verità, tutti coteſti grandi uomini non attendono certamente, che degli oggetti aggradevoli vengano ad ajutarli nella creazione delle loro idee. MALLEBRANCHE pure ci dice, che nelle meditazioni profonde non ſi può eſſere baſtantemente ſoli, abbaſtanza iſolati; che non ſi poſſono ritrovare de' ritiri ſufficientemente taciti, baſtevolmente oſcuri, e che il menomo oggetto ſtraniero, o indipendente da quello, che ci occupa, diviene un oſtacolo, che interrompendo la ſucceſſione delle noſtre idee, riſtringe il genio, e mette degli oſtacoli all'immaginazione. Non v'ha filoſofo, non fiſico, che non riconoſca queſta verità, e che non la metta in pratica.

Gli autori però, che ſi occupano ſu ſoggetti aggradevoli, devono ſeguire il conſiglio del Sig. BUCHAN. Tutto il mondo ſa che l'ingegnoſo, ed inimitabile LA FONTAINE, aveva per gabinetto l'intera natura. Ora a piè d'una quercia, ed ora ſulle ſponde d'un fiumicello, non componeva, ſe non nei

In quale poſitura devono operare.

Quei, che leggono, o ſcrivono molto, devono ſtare aſſai avvertiti alla poſitura, che tengono nello ſtudiare. Devono metterſi alternativamente a ſedere, ed in piedi, ſempre nella ſituazione la più dritta poſſibile. Quei, che non fanno che dettare poſſono farlo paſſeggiando.

ARTICOLO III.

Dell' eſercizio de' Letterati.

Vantaggi del leggere, e del parlare ad alta voce.

Il leggere, ed il ſpeſſo parlare ad alta voce è un eccellente eſercizio non ſolo pei *polmoni*, ma ancora per tutto il corpo. Così i *letterati* ritraggono un grande vantaggio dal pronunziare de' diſcorſi in publico. E' vero, che ce ne ſono di quelli, a' quali ne ridonda male a cagione de' ſforzi, che fanno; ma queſta è loro propria colpa. Colui, che ſen muore vittima de' ſuoi *polmoni*, non meritaſi compaſſione veruna.

Tutti gli autori di Medicina anno riconoſciuto la mattina come il tempo il più proprio allo ſtudio, e ne anno avuto ragione; ma egli è altresì il tempo il più acconcio per l' *eſercizio*, perchè lo *ſtomaco* è vuoto, e già gli ſpiriti ſi ſono rinnovellati mercè del ſonno.

Tempi della giornata, che i letterati devono impiegare nell' eſercizio.

I letterati adunque dovrebbero talvolta impiegare la mattina nel paſſeggio, nella cavalcatura, o a fare alcun altro *eſercizio* all' *aria* aperta. Ritornarebbero all' opera con molto più di piacere, e farebbero molto più di lavoro, di quello che ſe v' impiegaſſero una

luoghi abitati dagli animali, ch' ei faceva parlare. Così egli è per eccellenza il pittore della natura. I Chaulieu, i Lafarre, i Chapelle ec. ſarebbero eglino ſtati cotanto galanti, tanto ſpiritoſi, ſe non foſſero ſtati ammeſſi alla corte brillante, e voluttuoſa della celebre Ducheſſa Du Maine? Conveniamo dunque, che il carattere, e il genere di occupazione d' un uomo di lettere, ſono quelli che diſpongono della forma, e degli addobbi del ſuo gabinetto. Ma accordiamo altresì, che quanto più i ſoggetti ſui quali meditano i *letterati* ſono ſerj, più devono dare di riposo al loro ſpirito; vieppiù neceſſaria loro ſi rende la ricreazione; e più ella diviene per eſſo loro un affare importante; come c' incamminiamo a vederlo qui appreſſo.

volta più di tempo, allorchè i loro ſpiriti ſi ſono di già eſauſti dalla fatica.

Idea che devono farſi dell' eſercizio.

Non baſta il prendere dell' eſercizio, allorchè ſi abbia del tempo di avanzo. Ogni uomo di ſtudio deve farſi dell' *eſercizio* un affare d' importanza, e deve tenerſi inſieme avvertito e ſulle ore di ſua ricreazione, e ſu quelle dello ſtudio (20).

---

(20) Sarebbe dunque di meſtieri, che i letterati ſi formaſſero un piano, a norma del quale ſi regolaſſero nella loro ricreazione, come nel loro ſtudio; ma biſognarebbe, che conſultaſſero ſe medeſimi per fiſſarvi le ore dell' una e dell' altro. Ho veduto delle perſone, che non potevano applicare in tutto il reſto della giornata, ſe foſſero ſtati importunati nella mattina. Era d' uopo, che queſte perſone ſi metteſſero all' opera nel ſortire dal letto. Se un qualche affare, o qualche viſita veniva a diſtraerli, tutto era finito, nulla più potevano fare in tutta la giornata. Ne conoſco degli altri, a' quali abbiſogna un pajo d' ore per diſporvici, e che non poſſono giammai applicare, ſe non abbiano fatto la colezione. Si vede, che il tempo per l' *eſercizio* non può eſſere lo ſteſſo per queſte due claſſi di uomini.

Tempo, che biſogna dare all' eſercizio.

Biſognerà dunque, che i primi ſi applichino al lavoro negl' iſtanti, che ſono loro più favorevoli, cioè nel ſortire dal letto, e che vi ſi occupino per l' intervallo di tre, o quattro ore. Ma che non aſpettino di eſſere ſtanchi: che laſcino ſempre il lavoro in maniera, che poſſano prendere dell' *eſercizio* per un' ora e mezzo, o due avanti il pranzo. In quanto ai ſecondi, eglino ſi eſerciteranno immediatamente dopo di ſortire dal letto, e coteſto *eſercizio* ſarà parimente di due ore. L' *eſercizio* ſarà infinitamente più profittevole a queſti ultimi, di quello che ai primi, per le ragioni riferite dall' Autore.

Non biſogna metterſi a tavola nell' atto di ſortire dall' eſercizio.

I *letterati* devono evitare di metterſi a tavola immediatamente dopo l' applicazione, o dopo l' *eſercizio*. Fa di meſtiere, che vi trapaſſi almeno una mezz' ora d' intervallo tra l' una, e l' altro. Alcuni momenti dopo il deſinare, faranno un moderato *eſercizio*, qual è quello del paſſeggio, o ſoddisferanno ad alcuni doveri di famiglia, o di amicizia, che non iſtanchino nè lo ſpirito, nè il corpo. Poſcia lavoreranno ancora per alcune ore; dopo di che ſi daranno ai piaceri, e agl' intertenimenti della ſocietà.

Si troverà ſenza dubbio, che noi riduciamo il tempo dell' applicazione a poca coſa, e crederaſſi tanto più fondato a farci coteſto rimprovero, ſendo che nel ſeno dello ſtudio il tempo ſen vola con una rapidità altrettanto più grande, quanto più ſeria è l' occupazione, e che ſi ſente tutto giorno dire dai dotti, che la vita dell' uomo è troppo corta per apparare a fondo, e poſſedere perfettamente anche una ſola delle parti d'

Avvantaggi della muſica.

La *muſica* ha la felice poſſanza di ricreare lo ſpirito ſtanco dallo ſtudio. Sarebbe grande intereſſe di tutti i *letterati*, ſe, reſi familiari con queſta ſcienza, po-

---

una ſcienza. Io ſo, che v'ha un piccol numero di uomini ſovrani, a' quali non si oſerebbe di dare ſiffatti conſigli: ſarebbe una ſpezie di delitto il diſtraerli. DESCARTES, rapito dalle più ſublimi meditazioni, e calcando il cammino, che conduce gli uomini alla verità; NEWTON, diſcoprendo, e ſviluppando le leggi della natura; MONTESQUIEU, componendo un codice per tutte le nazioni, e per tutti i ſecoli, devono, dice il Sig. TISSOT, eſſere riſpettati nelle loro occupazioni: eglino ſono nati per le grandi opere, il ben publico l'eſige.

Ma quanti ſi contan uomini, de' quali le veglie ſieno così intereſſanti? La maggior parte di quelli, che ſi dicono *letterati* perdono inutilmente il tempo loro, e la loro ſalute: l'uno compila le coſe le più comuni; l'altro ridice ciò, ch'è ſtato cento volte detto; un terzo ſi occupa in ricerche le più inutili: queſti ſi ammazza applicandoſi alle compoſizioni le più frivole; quegli componendo le opere le più faſtidioſe; ſenza che veruno d'eſſi rifletta al male, che a ſe ſteſſo procura, al poco frutto, che il publico ne ritrarrà. Il maggior numero nemmeno ha giammai il publico in viſta; eglino non divorano lo ſtudio, ſe non ſe come i ghiottoni divorano le vivande, per ſatollare la loro paſſione, che troppo ſpeſſo fa loro traſcurare i più eſſenziali doveri.

Coteſte ſono quelle perſone, che biſogna tor via dal loro gabinetto, che fa d'uopo obbligare al ripoſo, e alla quiete, unici mezzi onde rimuovere i mali, che li aſſediano, e riſtabilire le loro forze. D'altra parte il tempo, che paſſano fuori del loro gabinetto, non è perduto. Ritorneranno all'occupazione con nuovo ardore, e alcune ore conſacrate ogni giorno al ripoſo, ſaranno ben ricompenſate dal poſſedimento d'una lunga ſalute, che prolungherà il tempo dei loro ſtudi. Speſſo anche accade nel mezzo delle ricreazioni, che naſcano le idee le più felici; e fu paſſeggiando in campagna, che uno de' più bei genj di queſto ſecolo ha compoſto le ſue opere immortali. La mente ſi ſviluppa meglio all'*aria* aperta; le rinchiuſe pareti del gabinetto la impiccoliſcono: l'olezzo de' fiori campeſtri la ſollevano; il puzzo della lucerna l'abbatte: e la comparazione di PLUTARCO è ben giuſta: un poco di acqua nodriſce, e fortifica le piante, una più grande quantità le ſoffoca; lo ſteſſo n'è dello ſpirito, le occupazioni moderate lo nodriſcono, i lavori eeceſſivi l'opprimono. (*Dell'educazione de' fanciulli* Cap. XII.).

Ma, dicono alcuni *letterati*, ſiamo noi d'una *coſtituzione* diverſa da quella degli artefici ſedentari? Queſti lavorano tutta la giornata ſenza interruzione, e ſpeſſo prolungano il lavoro ſino a notte ben avanzata: nè ſi vedono tuttavia a ſtarſe-

teſſero intertenerſi dopo una lunga fatica, ſuonando alcune ariette, che foſſero adattate a ricreare i loro ſpiriti, e ad iſpirar loro della giovialità, e del buon umore.

Un rimprovero da farſi ai *letterati* è quello, che la maggior parte per ravvivare i loro ſpiriti oppreſſi dallo ſtudio, ſi abbandonano all' uſo de' *liquori ſpiritoſi*; ſenza dubbio, che queſto è un *rimedio*, ma egli è diſperato *rimedio*, che tende ſempre alla diſtruzione della macchina. Che tali perſone, allorchè ſi trovano abbattute, montino a cavallo, galoppino dieci, o dodici miglia, e così avranno ritrovato un antidoto più efficace, che tutti i cordiali degli ſpeziali, ovvero di tutti i *liquori ſpiritoſi* del mondo (21).

Maniera pericoloſa con la quale cercano di rianimare i loro ſpiriti affaticati.

Coſa in allora debbano fare.

---

ne men bene. V' ingannate. S' è fatto vedere nel paragrafo precedente a qual folla di mali ſiffatti uomini ſieno eſpoſti, e s' è loro conſigliato, del pari che a voi, l' *eſercizio* maſſimamente all' *aria* aperta, come il ſolo *rimedio* capace di opporſi alla loro diſtruzione.

Di più guardatevi dal paragonarvi cogli artefici ſedentarj: eſſi non anno, che una coſa comune con voi; ed è di non mutar di luogo, ſiccome ſarebbe a deſiderarſi; ed ancora in queſto riguardo ſono meno di voi da compiangere, poichè voi ſiete ſedentarj tutti i giorni di voſtra vita; mentre gli artigiani ſi rifanno coll' *eſercizio*, che prendono nelle domeniche, e nelle feſte; locchè in una parte dell' Europa forma un poco più della ſettima parte dell' anno, e nel reſto più che la feſta. In ogni altro riguardo la differenza è eſtrema; imperciocchè ſebbene l' artigiano non cangi punto di luogo, ciò nulla oſtante v' è ſempre preſſo di lui qualche parte del ſuo corpo in movimento, e queſto movimento in alcune arti è aſſai conſiderabile, onde renderle molto penoſe, e molto faticoſe, benchè ſtiaſi ſempre ſedendo. In tutte la diuturnità ſuppliſce alla piccolezza de' moti; e a capo della giornata la ſomma delle loro azioni, quantunque inſufficiente preſſo parecchj per conſervare la ſanità, è ben ſuperiore a quella di molti *letterati*. D' altra parte ſe coteſto artefice non anima l' azione de' ſuoi *nervi* con un eſercizio baſtevole, almeno non li logora collo ſtudio; la ſua fatica gli procura il ſonno, che quella del *letterato* gli fa perdere. La meditazione dopo il cibo non gli turba la *digeſtione*: il ſuo genere di vita è più ſemplice; la ſua giovialità, le ſue cantilene lo ſoſtengono; tutto è contrario all' uomo di lettere.

La profeſſione del letterato è più nociva alla ſalute di quella dell' arteſice ſedentario. E perchè?

(21) Il rimprovero, che di preſente l' autore ha fatto ai *letterati*, è egli ben fondato? Si degni il Sig. Buchan di perdonarmi; mi ſembra però, ch' egli ſia un poco avanzato. E'

Piano, che l' autore ſegue nei ſuoi lavori.

Ecco il piano, che ho ſempre ſeguito, e credo di non potere ſuggerirne uno di migliore agli altri. Quando mi ſento la teſta affaticata dallo ſtudio, o da qualche altra occupazione ſeria, monto a cavallo, e corro cinque, o ſei leghe in campagna, dove paſſo uno, e talvolta due giorni con un amico di umore allegro, e gioviale: dopo di che non manco giammai di ritornare in città con nuovo vigore, e mi metto allo ſtudio, o agli affari con un piacere novello.

Negligenza de' letterati ſulla loro ſalute.

Ma i *letterati*, che ſi ſentono bene, fanno sì poca attenzione a tutti ſiffatti obbietti, che increſcerà tuttora di averne loro dato de' conſigli. Niente di più comune, che di vedere un uomo di lettere vittima infelice de' *mali nervoſi*, bagnarſi, paſſeggiare, cavalcare, in una parola far di tutto per la ſua ſalute, perchè egli è malato: ciò non oſtante ſe taluno dato gli aveſſe de' conſigli per prevenire il ſuo preſente diſordine, è affatto probabile, che ricevuti li avrebbe con diſprezzo, o che per lo meno li avrebbe traſcurati. Tal' è la debolezza, tal' è la ſconſigliatezza dell' uomo, che i *letterati* mancano di previſione anche negli oggetti ſteſſi, ſui quali dovrebbono eſſere più perſpicaci degli altri (22).

Ri-

---

già più d' un ſecolo, che i ſapienti in queſto conto ſi trovano al diſſopra d' ogni cenſura. Loro deveſi pure queſto elogio, che alla loro temperanza, e alla loro ſobrietà, le noſtre tavole, le noſtre ſocietà ſono debitrici di quella decenza, che ne forma il pregio, e che ſembra eſſerſi introdotta in tutti i luoghi, dove le lettere ſi coltivano. Se trovaſi un *letterato*, ſu cui la paſſione del bere abbia dell' impero, queſti ne abuſa del nome. Ei niente di più lo merita, ſe riguardi il *vino* come ſolo capace di ravvivare il ſuo ſpirito affaticato dal lavoro, poichè ſiffatto uomo s' appaleſa come affatto ignorante le leggi dell' *economia animale*; cognizione che dee fare la baſe della filoſofia, ſenza la quale non ſi può arrivare all' acquiſto di veruna ſcienza conoſciuta.

Neque Medicus eſſe poteſt, quin Philoſophus ſit;
Neque Philoſophus, quin ſimul Medicus.

DAVID HAHN.

Difficoltà di curare i letterati.

(22) La prima difficoltà, che conviene vincere coi *letterati*, dice il Sig. TISSOT, quando ſi tratta della loro ſalute, è di convincerli de' loro torti. Sono come gli amanti, che s' adi-

Riguardo all' *eſercizio* proprio dei *letterati* aggiungeremo, ch' ei non deve giammai eſſere ſoverchiamente violento, nè eſſere ſpinto al grado di eccedente fatica. Vuolſi ei pure ſpeſſo variare, a fine che tutte le parti del corpo poſſano metterſi in azione; e deeſi fare in *aria* aperta il più ſovente, che ſia poſſibile. In generale montare a cavallo, paſſeggiare, lavorare la terra, giuocare a qualche giuoco attivo ſono le migliori ſpezie di *eſercizio*.

Genere di eſercizio conveniente ai letterati.

Dobbiamo eziandio raccomandare l' uſo del bagno *freddo* alle perſone ſtudioſe. Egli può di qualche modo ſupplire all' *eſercizio*, e non deve eſſere traſcurato da neſſuno di coloro, che anno la *fibra* laſſa, maſſimamente nella calda ſtagione.

Bagno freddo, ſpezie di eſercizio.

I *letterati* non devono giammai darſi all' *eſercizio*, nè ſtudiare immediatamente dopo il pranzo.

---

rano qualora ſi oſi dir loro, che l' oggetto di loro paſſione ha dei difetti: d' altronde preſſo che tutti anno quella ſpezie di pertinacia nelle loro idee, che dà lo ſtudio, e che aumentata da quella buona opinione di ſe medeſimi, di cui la ſcienza troppo ſpeſſo inebbria coloro, che la poſſedono, fa che non ſia agevole di perſuaderli, che la loro condotta è nocevole. Avvertite, ragionate, pregate, ſgridate; tutta è ſpeſſo gittata la fatica. Illudono ſe medeſimi in mille guiſe differenti: l' uno ſi compromette ſul vigore del ſuo *temperamento*, l' altro ſulla forza dell' abitudine: queſti ſpera ſcappare la punizione, perchè non è ſtato per anco punito; quegli s' autorizza ſu d' eſempj ſtranieri, che niente provan per lui.

Tutti oppongono al Medico un' oſtinazione, che prendono per fermezza, di cui ſi applaudono, e ne divengono la vittima. Ben lungi dal paventare il pericolo avvenire, nemmeno vogliono alcune fiate ſentire il male preſente; o piuttoſto il più grande de' mali per eſſi, è la privazione dell' applicazione. Come per nulla contano tutti gli altri, purchè da queſto ſi ſottraggano. Allorchè ſono pervenuti a quel grado di mobilità, che li getta nell' eſtremità oppoſta, e loro fa di tutto temere, eziandio de' mali i più immaginarj, non ſi rieſce niente più vantaggioſamente con eſſi, e lo ſcoraggiamento non ſempre loro ſomminiſtra della docilità, ma anzi una inſtabilità peggiore dell' oſtinazione, che non permette di aſſicurarſi dell' eſecuzione di veruna cura metodica; e ſi può dire, che in generale i *letterati* ſono gli infermi i più difficili a reggere; queſt' è una ragione di più per illuminarli de' mezzi di conſervare, e riſtabilire la loro ſalute. (*Opere del Sig.* TISSOT T. II. p. 150. dell' *Ediz. Franceſe*).

ARTICOLO QUARTO.

Degli alimenti dei Letterati.

Vitto dei letterati.

IN quanto al *vitto* dei *letterati* non vediamo, ch' eſſi debbano aſtenerſi da veruna ſpezie d' *alimento*, purchè ſia ſalubre, e che ne uſino con moderazione (23). Devono però evitar l' uſo di tutto ciò, ch' è *acro*, *flatuoſo*, *rancido*, e di difficile *digeſtione*. Le loro cene devono ſempre eſſer leggiere, e preſe di buon' ora. La loro bevanda dee eſſer dell' acqua; della *birra*, che non ſia troppo gagliarda; del buon

---

(23) Trovaſi in parecchj luoghi dell' opere del divino IPPOCRATE il precetto ſeguente, che ſembra particolarmente riguardare i *letterati*. Che gli *alimenti*, dic' egli, ſieno proporzionati alla fatica. Se le forze del corpo ſorpaſſano quelle degli *alimenti*; ch' è quanto a dire, ſe gli *alimenti* poſſono eſſere digeriti, nodriſcono, e apportano del vigore al corpo: ma ſe le forze degli *alimenti* ſuperano quelle del corpo, eſſi vi producono una folla d' incomodi.

PLUTARCO inſiſte aſſai ſu queſta proporzione reciproca, tra l' *eſercizio* e la quantità degli *alimenti* per la conſervazione della ſalute; e ſe ne ſentirà l' importanza, ſe ſi richiami alla memoria quanto abbiamo detto dello *ſtomaco*, e degli altri *organi* della *digeſtione*, che ſervono a trarre dagli *alimenti* i ſucchi analoghi ai noſtri umori, e a cangiarli in noſtra propria ſoſtanza. (Ved. qui ſopra p. 79. not. 7. di queſto Volume).

Vi ſono, dice BOERRHAAVE, de' *letterati* voraci, che oſano mangiare le medeſime coſe, che le genti di campagna; ma non poſſono digerire così fatti *alimenti*. Che ſcielgano o di rinunziare allo ſtudio, o di cangiare di *vitto*, ſenza di che delle lunghe, e crudeli *oſtruzioni* ne' *viſceri* ſaranno il frutto della loro indiſcretezza. (Prælect. ad Inſt. 1036. Tom. VII.)

Il Capitolo ſeguente, che tratta degli *alimenti*, ha diſpenſato il Sig. BUCHAN d'entrare nella ſteſa di quelli, che convengono, o nuocono ai *letterati*. Noi ci rimandiamo i noſtri Lettori. Ci farem lecito ſolamente di dire, che le perſone di lettere debbono evitare gli *alimenti* graſſi, *viſchioſi*, paſtoſi, tenaci; perchè tutti coteſti *alimenti*, ſoprattutto i pingui allentano le *fibre* dello *ſtomaco*, rintuzzano l' azione della *ſcialiva*, della *bile*, e de' *fluidi inteſtinali*; cagionano dalla lentezza della *digeſtione* loro, un incomodo riſentimento nello *ſtomaco*, e giungendo a corromperviſi, divengono dapprima

Alimenti, che devono evitare.

ſidro; del *vino* temperato; o ſe ſono tormentati di agrezze, dell' acqua meſcolata con un poco di *acqua-vite*.

---

acidi, poſcia *rancidi*, e producono in queſte parti de' *ſintomi* d' *irritazione* violenta. Tutti ſiffatti *alimenti* ſono compreſi nelle paſte graſſe, nelle fritture, creme, fritelle, piedi di animali ec.

Devono i *letterati* aſtenerſi dagli *alimenti flatuoſi*, come dalle civaie. Gli antichi li proibivano con tanta cura, che PITTAGORA d'altronde partigiano cotanto del *vitto vegetabile*, proibiva che i ſuoi diſcepoli mangiaſſero delle fave. Le carni naturalmente dure, quelle che ſono indurite al fummo, le ſalate ec. devono ancora evitarſi; così pure i peſci ſenza ſcaglia, quelli di ſtagno, i troppo graſſi, poco ſodi, viſchioſi ec. i quali tutti formano un cattivo nodrimento.

Tutti gli uomini per poco, che ſieno delicati, ed i *letterati* più di tutto devono aſſicurarſi, che il peſce, non è giammai più ſano, che quando è cotto coll' acqua.

Maniera la più ſana di mangiare il peſce.

In vano però, eviteranno gli *alimenti*, di cui abbiamo ora fatto l' enumerazione, e ſceglieranno quelli, che proporrannoſi nel capitolo ſuſſeguente, ſe occupati ſempre de' loro ſtudj mangino in fretta, macchinalmente, e ſopra tutto ſenza maſticare. Queſt' è un rimprovero, che quaſi tutti ſi meritano. Ed è perchè non ſanno di quale importanza ſia una *maſticazione* eſatta per la *digeſtione*: non ſanno, ch' ella aumenta la *ſecrezione* della *ſcialiva*, ch' è il più valido de' *digeſtivi*: ignorano, che quando ſi maſticano convenevolmente gli *alimenti*, ſi può mangiar meno di fatto, ſenza reſtare tuttavia meno nodriti; e che la *maſticazione* contribuiſce ſingolarmente alla conſervazione dei denti. In una parola, dice il Sig. TISSOT, gli avvantaggi della *maſticazione* per la conſervazione della ſanità ſono tali, che non ſi poſſono abbaſtanza ſtimare, nè troppo inſiſtere ſul torto generale, che ſi ha nel traſcurarla.

Quanto è importante di molto maſticare per ben digerire.

La bevanda giornaliera de' *letterati* deve eſſere l' *acqua* pura, come la deſcriveremo nel capitolo ſeguente. Il *vino* non deve eſſere per eſſi, ſe non un *rimedio*, e ne diviene uno eccellente nel caſo di laſſezza, di indebolimento, e di *abbatimento*. Le perſone le quali non bevono, che dell' *acqua*, in generale anno lo ſpirito più lucido, la memoria più ſtabile, ed i ſenſi più ſquiſiti. Ne abbiamo degli eſempj in DEMOSTENE, in LOKE, nell' illuſtre DE HALLER, ec., che non anno giammai bevuto altro, che acqua.

L' acqua deve eſſere la bevanda dei letterati: il vino non può eſſere, che un rimedio per eſſi.

Devono fuggire il tè, il caffè, e tutte le bevande calde, come fonte la più copioſa di *malattie nervoſe*. Il tabacco è un veleno pei letterati, ſoprattutto il *tabacco* fumato.

Devono interdirſi il tè, il caffè, ed il tabacco.

CAPITOLO TERZO.

Degli Alimenti.

Poſſanza del vitto ſulla coſtituzione.

GLi *alimenti* inſalubri, e l'intemperanza producono molti mali. Non ſi può dubitare, che lo ſtato buono, o cattivo della *coſtituzione* del corpo, non dipenda totalmente dal *vitto*. Per via di queſto ſi poſſono attenuare o condenſare i *fluidi*; renderli dolci, o *acri*; rappigliarli, o diluirli in quaſi tutti i gradi poſſibili.

Importanza del vitto per la conſervazione della ſalute.

Niente meno notabile è l'effetto del *vitto* ſopra i *ſolidi*. Le differenti ſpezie di *alimenti* raſſodano, o rilaſſano le *fibre*; aumentano, o diminuiſcono la loro ſenſibilità, il loro movimento ec. Non vi abbiſogna dunque che la più piccola attenzione a tutti queſti obbietti, per convincerſi di quale importanza ſia il *vitto* per la conſervazione della ſalute. (Vedi nella Tavola le voci *alimento*, e *vitto*, per conoſcere il vero ſignificato di queſte parole).

Importanza del vitto nelle malattie.

L'attenzione pel *vitto* non è ſolamente neceſſaria per la conſervazione della ſalute; ella è altresì importantiſſima nel governo de' mali. La *dieta* ſola può adempiere a preſſo che tutte le *indicazioni* nella cura di eſſi. E' ben vero, che i ſuoi effetti non ſono ſempre così pronti, come quelli de' *rimedj*; ma anno però una durata più lunga. La *dieta* non è diſaggradevole ai malati: ella non può giammai avere una conſeguenza pericoloſa tanto, quanto i *rimedj*; e non v'è chi non poſſa procurarſela. (Ved. nella Tavola la parola *dieta*) (1).

---

(1) Queſta verità è cavata dallo ſteſſo IPPOCRATE. Queſto padre della Medicina, nimico delle *formule*, o *ricette*, non ce ne ha laſciato preſſo che neſſuna fuori delle bevande *diluenti*. Con la *tiſana d'orzo*, di cui ne aveva tre ſpezie, che non differivano tra eſſe, ſe non per la loro maggiore, o minore conſiſtenza; con l'*oſſimele*, l'*oſſicrato*, l'*idromele*, i *cliſteri*, i *fomenti* caldi, i *bagni vaporoſi* ec. ei guariva quaſi tutte le malattie, anche le più *acute*. Egli non riguardava il *ſalaſſo*, che come un mezzo proprio a calmare l'impeto del ſangue, e a moderare gli sforzi della natura. Queſta

Il noſtro oggetto non è d' entrare in una ricerca minuta intorno alle qualità, e alle proprietà di tutte le ſpezie di *alimenti*, che ſono in uſo pel nodrimento degli uomini; nè di ſpecificare i loro effetti ſopra i differenti temperamenti (2).

E' difficile di ſtabilire niente di certo ſopra gli alimenti; tocca all'eſperienza il decidere.

Noi non poſſiamo occuparſi in altro, che a far conoſcere alcuni de' più pernicioſi errori, ne' quali gli uomini ſono ſoggetti a cadere relativamente alla quantità, o alla qualità dei loro *alimenti*, e a far loro vedere, quali ne ſieno gli effetti per rapporto alla ſanità.

Non è facile di fiſſare la quantità eſatta di alimenti, che ſi convengono a cadauna età, a cadaun ſeſſo, a cadauna *coſtituzione*; ma ſiffatta eſattezza ſcrupoloſa qui non è neceſſaria per verun conto: la miglior regola è di evitare gli eſtremi. Gli uomini non furono giammai deſtinati a mangiare con la *miſura*,

La regola generale riguardo la quantità degli alimenti, è di evitare

---

fu l' unica viſta, con cui lo metteva in uſo nel principio de' mali, dove la rapidità, e la violenza della *circolazione* potevano cagionare de' pericoloſi accidenti; quali ſono, per eſempio, la rottura de' *vaſi* delicati, l' *infiammazione*, la *ſuppurazione*, la *cancrena*. BOERRHAAVE (T. I. p. 97. 98.) non voleva che dell' *acqua*, dell' *aceto*, dell' *orzo*, del *nitro*, del *miele*, del *rabarbaro*, dell' *oppio*, del fuoco, e una lancetta. I fonti medicinali, dice egli altrove, tranne alcuni *ſali*, i *ſaponi*, il *mercurio*, il *ferro*, (vi avrebbe potuto aggiungere la *Chinachina*) una *dieta* ſalubre, un *eſercizio* conveniente, niente più laſciano a deſiderare da un Medico. *Medicina paucarum herbarum ſcientia*; CELSO ſecondo il ſentimento d' IPPOCRATE.

(2) Non è, quanto ſi penſa, agevole, dice il ſaggio Traduttore del *Traité de l'expérience en Médecine* ec. del Sig. ZIMMERMANN, diſcernere nell' uſo degli *alimenti*, quanto vi può eſſere d' utile, e di nocevole. Fa di meſtieri per ciò d' eſſere perfettamente iſtrutto della natura dell' uomo in generale, e conoſcere quel che può riſultare di particolare per rapporto ai climi, all' età, al *temperamento*, al ſeſſo, alla ſituazione dei luoghi, alle ſtagioni ec. Si deve parimente eſſere perfettamente iſtrutto della particolare naturalezza di tutto ciò, che può ſervire di *alimento*. In fatti una grande differenza vi paſſa tra le ſoſtanze d' una medeſima ſpezie, che ſi producono nei differenti paeſi. Certe ſoſtanze ſono eziandio un veleno per una ſpezie di animali, e non lo ſono poi per un' altra. Nulla ſi dee ſtabilire di fiſſo ſu queſto propoſito: l' eſperienza è quella, da cui biſogna ſaperlo.

egualmente il troppo, e il troppo poco.

e la *bilancia* alla *mano*. La natura dice a ciaſchèduna creatura, quando ella ne ha abbaſtanza; e la fame, e la ſete baſtano a far loro ſentire, che ne abbiſogna di più (3).

---

(3) Queſto è vero. Egli è certiſſimo, che la fame, e la ſete devono eſſere le noſtre guide nella quantità del cibo, e della bevanda, che dobbiamo prendere; ma quanti mai vi ſono uomini, che ſappiano conoſcere i confini dell'una, e dell'altra? Quanti vi ſono di quelli, che ſappiano diſtinguere il vero appetito da quello, che viene eccitato dai condimenti, co' quali maſcheriamo le noſtre vivande? Quanti ne vediamo di quelli, che ſi ſappiano contenere nel mezzo d'un pranzo, che dura talvolta tre ore, e ſpeſſo di più ancora? Poſciachè non è poſſibile di determinare a cadauna *coſtituzione* la quantità di cibo, che le conviene, ſarebbe a deſiderarſi, che ſi ſeguiſſe il conſiglio, che l'Autore ci dà in appreſſo, cioè che ſi bandiſſero per ſempre dalle noſtre tavole i cuochi, e la loro arte, come ſempre rinaſcente cagione della noſtra intemperanza, e de' noſtri ſtravizzi.

Avvantaggi della ſobrietà; eſempj riferiti in prova.

Sarebbe facile di provare con una folla di eſempj, ſenza parlare di quelli, che ci offrono tutto giorno le genti di campagna, che gli uomini, i quali ſi ſono contentati di una piccola quantità di *alimenti* ſemplici, e ſenza apparecchio, quelli ſono, che anno goduto la migliore ſalute, e che ſono più lungamente viſſuti. Augusto ſi limitava ad una piccoliſſima quantita di cibo; *minimi cibi erat*, dice Suetonio, e ognuno ſa quanto abbi viſſuto queſto Imperatore. Bartolo, il celebre riſtoratore del Dritto, il quale è il primo, chè abbia peſato i proprj *alimenti*, li riduceva ad una ſcarſiſſima quantità, a fine di conſervare da ciò il ſuo genio, egualmente diſpoſto in tutti i tempi allo ſtudio, cui ſi abbandonava con un ardore, di cui ſe ne ſono veduti ben pochi eſempj. L'immortale Nevvton, ch'è pervenuto ad un età avanzatiſſima, non è viſſuto, che di poco pane, ed acqua, radamente d'un poco di vino di Spagna, e d'un poco di pollo. Ramazzini ci parla del Cardinal Pallavicini, il quale dopo avere affaticato tutta la giornata ſenza prendere coſa alcuna, ſi riduceva la ſera a fare una piccola colezione.

Ma uno degli eſempj più ſtrepitoſi è quello del famoſo Cornaro nobile Viniziano. Nell'età di 25. anni fu attaccato da *mali* di *ſtomaco*; da doglie di lato; da principio di *gotta*, e da *febre lenta*: ad onta di una moltitudine di *rimedj* la ſalute all'età ſua di 40. anni continuava ad eſſere infelice. Abbandonò in allora ogni *rimedio*, e ſi preſcriſſe una maniera di vitto la più ſobria, eſſendoſi ridotto a dodici oncie di nodrimento ſolido, e a quattordici oncie di bevanda per giorno; il che non forma che la quarta parte del nodrimento ordinario d'un uomo

Benchè la moderazione ſia la regola principale, che ſi deve ſeguire riguardo alla quantità degli *alimenti*, tuttavia la loro qualità non merita minor conſiderazione.

Attenzione, che biſogna avere alla qualità degli alimenti.

Una ſtagione avverſa può impedire, che le biade non maturino, o può guaſtarle dopo che ſono mature. Queſta ſventura è nell'ordine della Provvidenza, e dobbiamo ſottomettervici. Non ſi può però con baſtante ſeverità punire coloro, che laſciano corrompere i grani ammucchiandoli, e che l'incettano per farli aſcender di prezzo. Il miglior grano, troppo lungamente conſervato, diviene d'un uſo pericoloſo. (Ved. qui in ſeguito nota 12. di queſto Capitolo) (*a*).

La biada troppo a lungo conſervata è contraria alla ſalute.

La carne del pari che le ſoſtanze *vegetabili*, può renderſi malſana dal cuſtodirla troppo lungamente. Tutte le ſoſtanze *animali* anno una diſpoſizione coſtante allà *putrefazione*, la quale allorchè è avanzata troppo oltre, fa che non ſolo queſte ſoſtanze ripugnino al guſto, ma che divengano ancora alla ſanità nocevoli.

Le carni devonſi mangiare freſche.

Gli animali uccìſi malati, e quelli che muojon da ſe, non devono giammai eſſere mangiati. Egli è per

Deeſi rigettare quelle, che

---

nello ſteſſo paeſe, dov'ei viveva. L'effetto di queſto *vitto*, deſcritto da lui medeſimo in una piccola opera intitolata, *Degli avvantaggi della vita ſobria*, fu tale, che le ſue infermità dileguandoſi poco a poco, diedero luogo ad una ſanità ferma, e robuſta, accompagnata da un ſentimento di ben ſtare, e di contentamento, ch'egli non aveva per lo innanzi giammai conoſciuto. All'età di 95. anni ſcriſſe un'opera ſulla naſcita, e morte dell'uomo, nella quale fece il ritratto il più intereſſante della ſua vita. „ Io mi trovo ſano, e gagliardo, „ quanto alcuno lo è a 25. anni; ſcrivo ſette, o ott'ore per „ giorno; nel reſto del tempo paſſeggio, ciancio, o eſeguiſco „ qualche parte di muſica. Sto allegro; appetiſco tutto ciò, „ che mangio; ho l'imaginazione viva, la memoria pronta, il „ giudizio fino, e quel che ſorprende la voce forte, e armonioſa „. Ei viſſe oltre i cent'anni.

(*a*) E' vero, che il povero è il primo, che ſoffre dalla cattiva qualità de' grani; ma la ſalute de' poveri è di maſſima importanza ad uno Stato: di più le malattie ſuſcitate dagli *alimenti* malſani ſono ſpeſſo *contagioſe*; ſorprendono ben preſto gli uomini d'ogni rango, e d'ogni condizione. E' dunque intereſſe di cadaun particolare il vegliare, acciochè le provviſioni guaſte di ogni genere non ſieno eſpoſte in vendita.

vengono da animali morti da ſe, o uccisi nello ſtato di male.

altro ordinario in certi paeſi, che i ſervitori, ed i poveri mangino degli animali morti di malattia, o ammazzati a cagione di male. E' vero, che la miſeria vi può sforzare il popolo; ma molto meglio ſarebbe a mangiare in una minor quantità degli *alimenti* ſani; queſti gli ſomminiſtrarebbero un miglior nodrimento, ed ei correrebbe meno pericoli.

La legge, che proibiva agli Ebrei di mangiare degli animali morti da ſe, ſembra di non aver avuto in mira altro che la ſalute; e ciò deeſi egualmente che dagli Ebrei, oſſervar bene dagli altri uomini. Un animale giammai muore di per ſe ſolo ſenza qualche cagione di male. Ora non ſi può concepire come un animale malato poſſa preſtare un *alimento* ſano. Quello che muore per accidente di male improvviſo, e violentato da ſtraccio, non deve eſſere più ſalubre; il ſangue, che nelle carni ſi ſpande, le fa ben preſto imputridire.

Animali de' quali non biſogna mangiarne.

Gli animali, che vivono di ſozzure, come le anitre, i porci ec. non ſono mai di facile digeſtione, e non porgono un nodrimento ſalubre. Sono della medeſima claſſe gli animali, che non fanno un ſufficiente *eſercizio*. La maggior parte del noſtro beſtiame, e de' porci da macello è ingraſſata con *alimenti* groſſolani, e ſtanno riſerrati ſenza mai godere dell'aria libera. Con queſti mezzi ſi può ſenza dubbio impinguarli; ma i loro umori, che non ſono preparati, e aſſimilati convenientemente, reſtano crudi; cagionano delle *indigeſtioni*; addenſano gli umori, ed aggravano gli ſpiriti.

Coſtume dannevole.

Gli animali ſi rendono ſpeſſo malſani, perchè ſi riſcaldano ſoverchiamente. Il calore eceſſivo cagiona la *febbre*, eſalta i *ſali* animali, e meſchia tanto intimamente il ſangue con la carne, che non può eſſerne ſeparato. I macellaj, che troppo affaticano il loro beſtiame, dovrebbero per tanto eſſere ſeveramente puniti. Non v' è ſenza dubbio, chi voleſſe mangiar della carne d' un animale morto di *febbre* violenta; tale appunto il caſo ſi è di tutti gli animali, che anno faticato ſoverchiamente, e queſta *febbre* è ſovente ſpinta ſino alle furie (4).

---

(4) Per intendere queſta eſpreſſione, biſogna ſapere, che il bifolco, il conduttore di beſtiame, il macellajo ec. anno coſtume

Queſta però non è la ſola maniera, per cui i macellaj rendono la carne malſana; anno ancora l' abbominevole coſtume di ſoffiare il *teſſuto cellulare* degli animali, e di riempierlo d'aria per farli apparire più graſſi: per queſto mezzo eſſi guaſtano la carne; la rendono incapace a riſerbarſi. In oltre con ſiffatta operazione la rendono diſgultoſa, e ne fanno concepire una tale idea, che una perſona, per quanto poco dilicata, ſente della ripugnanza per tutto ciò, che ſorte dai macelli. Chi può in fatti eſporſi a mangiare della carne ſoffiata, e riempiuta dall' aria de' *polmoni* d'un uomo ſucido, ed immondo, che forſe è compreſo di qualche male pericoloſo?

Operazioni importune de' macellaj.

I macellaj anno ancora l' uſanza di riempiere di ſangue il *teſſuto cellulare* della carne; coſa che la fa comparire più graſſa, e la rende al tempo ſteſſo vieppiù peſante. Ma queſto artifizio è pernicioſo al maggior ſegno; la carne diviene malſana, e aſſolutamenmente inetta a ſerbarſi. Di rado ho veduto un brandello di beccheria, di cui il *teſſuto cellulare* non foſſe riempiuto di ſangue, e certo ſono, che ciò non accade giammai negli animali, che preſſo di ſe ſi ſgozzano, e a' quali ſi fa piovere il ſangue nella proporzion conveniente. Il vitello ſembra eſſere la ſpezie

---

in Inghilterra d' inſeguire, e di far correre le loro mandre anche dentro alle Città, quando all' uſo di queſte ſieno deſtinati coteſti animali. Talvolta queſt' imprudenti inſtigano coteſte beſtie al punto di renderle furioſe. Si vedono in allora coteſti animali precipitarſi ſino nelle botteghe con gran danno degli abitanti. Diceſi, che la Polizia della Capitale vi abbia da qualche tempo meſſo riparo; ma è probabile, che ſiffatta uſanza ſuſſiſta ancora nelle provincie.

Sebbene noi non abbiamo a fare di ſimili rimproveri ai noſtri macellaj, tuttavia il beſtiame, ch' è deſtinato per le città, è ſpeſſo coſtretto a fare delle corſe conſiderabili. Le Capitali, dove il conſumo è immenſo, lo fanno venire da aſſai lontano; e ſe ſul fatto ſi ammazzi, coteſte beſtie ſono nel caſo di quelle di cui parla l' Autore. La Polizia di Parigi ha provviſto ſino a un certo ſegno a così fatti inconvenienti, ſtabilendo due depoſiti di bovi, l' uno a *Sceaux*, l' altro a *Poiſſi*; ma queſto ultimo rimane ancora troppo lontano. Sarebbe però a deſiderarſi, che ſi foſſero preſe le ſteſſe precauzioni per le altre grandi Città. Queſto oggetto è di maſſima importanza; egli è ben degno dell' attenzione d' un maeſtrato di Polizia.

di carname, che più ſpeſſo ſi corrompe per queſta cagione. Forſe queſto alquanto altresì dipende dal motivo, che i vitelli, che giungono al mercato, ci vengon d' aſſai lontano: queſti lunghi viaggi ſopra de' carri acciaccano la di loro tenera carne, e producono la rottura d' un gran numero di *vaſi ſanguigni*.

Malattie cagionate da ſoverchia quantità di nodrimento animale.

Non v' è popolo al mondo, che prenda una così grande quantità di nodrimento *animale*, quanto gl' Ingleſi. Queſta è la ragione, perchè ſono sì generalmente attaccati da *ſcorbuto*, e dalla numeroſa comitiva di queſto male; come ſono le *indigeſtioni*, la *melancolia*, l' *ipocondria* ec. Gli animali ſono ſenza dubbio deſtinati al nodrimento dell' uomo; e ſe ſieno meſcolati ai *vegetabili* divengono il nodrimento il più ſalubre. Ma riempierſi di bue, di caſtrone, di majale, di peſce, di volatili ec. due o tre volte al giorno, queſto è certamente voler alterare la propria ſalute.

Non deeſi mangiare carname, ſe non una ſol volta per giorno.

Coloro, che ſono geloſi di conſervarſela, devono contentarſi di mangiare de' carnami una ſol volta nell' intervallo di ventiquattr' ore, e queſta carne non deve eſſere ſe non di una ſola ſpezie (5).

(5) Una delle regole *dietetiche* la più importante per la ſalute, e alla quale è tanto più neceſſario di ſtarſene attaccato, quanto meno buono ſi ha lo *ſtomaco*, è quella, dice il Sig. Tissot, di evitare i meſcugli di differenti *alimenti*, e di non permetterſi giammai più di due, o al più tre vivande per cadauna paſto. Colui, che ſi riſtringe ad una ſola, fa ancora meglio. Conoſco, aggiunge egli, un riſpettabile vecchione, ch' eſſendo aſſai cagionevole a quarant' anni, s' impoſe la legge di non mangiare giammai, che d' una ſola vivanda: ei mantenne il propoſito; ed arrivò all' età di novant' anni, in poſſeſſo d' una perfetta ſalute; godendo tutta la forza del ſuo ſpirito, e tutta la vivacità de' ſuoi ſenſi.

Se per un momento ſi rifletta ſopra quella varietà ſterminata di vivande, di cui s' imbandiſcono le tavole; ſul numero delle coſe differenti, con cui ſi carica ſoverchiamente lo *ſtomaco* in breviſſimo tempo, ſi troveranno poche altre uſanze più ridicole; e qualora ſe ne oſſervino le conſeguenze, ſi vede, che ve ne ſono poche di più dannevoli. Orazio ci fa pure la lezione ſu queſto articolo. „ Vedete frattanto, dic' egli, quali ſono „ i vantaggi della frugalità. Primieramente con eſſa ſi ſtà ben „ di ſalute: e per convincerſene, riſovvenitevi di alcuno di „ que' paſti ſemplici, pe' quali vi ſiete sì bene trovato. Ma

Lo ſcorbuto il più oſtinato è ſtato ſpeſſo guarito mediante la *dieta vegetabile*. Il *latte* ſolo fa ſovente in queſto morbo, più che i *rimedj*. E' per tanto evidente, che ſe i *vegetabili*, ed il *latte* foſſero con più frequenza impiegati nel *vitto*, lo *ſcorbuto* ſarebbe meno comune, e ſi vedrebbero manco *febbri putride*, e *inflammatorie*. Con piacere ſcorgiamo, che i *vegetabili* di giorno in giorno ſi rendono d' un uſo più comune, ed è da deſiderare, che ſiffatta uſanza divenga univerſale.

Avvantaggi del vitto vegetabile.

Gli *alimenti* non devono eſſere nè troppo liquidi, nè troppo aſciutti. Gli *alimenti* acquoſi rilaſſano i *ſolidi*, e rendono il corpo debole. Così vediamo, che le femine, le quali vivono di molto *tè*, e d' ogni altra maniera di *dieta* acquoſa, ſi riducono in generale deboli, ed incapaci di digerire gli *alimenti* ſolidi; quindi le *affezioni iſteriche*, e il loro terribile corredo.

Gli alimenti non devono eſſere nè troppo liquidi, nè troppo aſciutti.

Da un altro canto gli *alimenti*, che ſono troppo aſciutti, communicano in qualche modo della *rigidità* ai *ſolidi*: viziano gli umori, e diſpongono il corpo alle *febbri inflammatorie*, allo *ſcorbuto*, e agli altri morbi di queſto genere.

Inconvenienti de' cibi troppo aſciutti.

Molto è ſtato ſcritto ſopra i malvagi effetti del *tè*. Senza dubbio, ch' eſſi ſono numeroſiſſimi; ma ſono piuttoſto l' effetto della ſtrabocchevole copia, che ſe ne prende, e del tempo, in cui ſi prende, di quello che delle ſue malefiche qualità. Il *tè* è oggi giorno la colezione univerſale della parte del mondo, da noi abitata, e la mattina è ſicuramente il tempo della giornata il meno proprio per prenderlo. Le perſone le più dilicate, le quali, ſia ciò detto di paſſaggio, ſono le più dedite all' uſo del *tè*, non poſſono neſſuna altra coſa bere nella mattina. Se queſte così fatte perſone dopo eſſere reſtate dieci, o dodici ore ſenza niente mangiare, bevono cinque, o ſei tazze

Maniera di prendere li tè acciocchè non ſia nocevole.

„ dappoichè con gl' intingoli, e gli arroſti ſi miſchiano il ſel-
„ vaggiume, il peſce ec. le vivande dolci ſi cangiano in *bile*,
„ e una *pituita viſchioſa* mette in iſcompiglio lo ſtomaco. „

Accipe nunc victus tenuis quæ quantaque ſecum
Afferat &c.

Oraz. lib. II. Sat. 2.

di *tè* ſenza prendere ſolamente una mezz' oncia di pane, elleno non poſſono a meno di non renderſi inferme. Il *tè* buono preſo in quantità moderata, nè troppo carico, nè troppo caldo, nè quando lo *ſtomaco* è vuoto, farà male di rado; ma ſe ſia cattivo, il che ſpeſſo accade, e preſo in vece di *alimenti ſolidi*, può avere de' peſſimi effetti. (Ved. nella Tavola la voce *Tè*.) (6).

Danni del tè preſo in gran copia, e in generale di tutte le bevande acquoſe calde.

(6) Uno de' danni principali della quantità copioſa di qualſivoglia bevanda, è quello di ſommergere i *ſucchi digeſtivi*, che per ciò ſi trovano ſenza alcuna forza; e ſiccome eſſi ſono l' agente eſſenziale delle *digeſtioni*, non ſi attutiſcono mai impunemente, tanto più che veruna pozione non è capace di ſoſtituirviſi, e che i più vantati *ſtomachici*, tra' quali parecchi ſono quaſi ſempre nocevoli, non equivalgono giammai alla *ſcialiva*, e ai liquori, che ſi ſeparano nello *ſtomaco*.

Biſogna bere molto per ſtarſene bene : non ſi può giammai troppo bere; maſſime dell' acqua, dicon taluni, e forſe anco alcuni Medici. Ma queſto è, dice il Sig. TISSOT, un eſſere ben poco iſtrutto delle leggi della *economia animale*, e degli effetti delle bevande copioſe. Il rilaſſamento dello *ſtomaco*, l' infievolimento dei *ſucchi digeſtivi*, la precipitazione degli *alimenti* avanti di eſſere digeriti, queſti ſono gli effetti certi di sì fatto abuſo troppo generale. Eglino ſono più, o meno aumentati dalla quantità di coteſte bevande.

Quelle, che ſi prendono calde, o tiepide anno un pericolo, che loro ſtà più particolarmente anneſſo; ed è quello di diſtruggere quella tenue *mucoſità*, che riveſte, e rapezza interiormente lo ſtomaco, e gl' *inteſtini*, in generale tutti i viſceri concavi, e che preſerva i lori *nervi* dalla troppo forte impreſſione degli *alimenti*, o degli altri corpi, a' quali danno paſſaggio. Allorchè queſta *mucoſità* ſia una volta via tolta dal lavacro continuo di una bevanda tiepida, carica ordinariamente di principj *acri*, che ne accreſcono il pericolo; i *nervi* trovandoſi allo ſcoperto, riſentono dopo preſo il cibo de' vivi dolori, quando non ſtiaſi almeno avvertito di ſcegliere gli *alimenti* i più dolci. Gl' *inteſtini* parimenti che lo *ſtomaco* ſpogliati di queſta *mucoſità* fanno provare de' vivi dolori di *colica*, ed il male ſtendendoſi fino alle *membrane* interne di tutti i piccoli *vaſi*, i *nervi* da per tutto *irritati* acquiſtano quella mobilità, che forma il malore di tante perſone.

Io ho degli eſempj ſtrepitoſi degli effetti de' liquori acquoſi, e ſegnatamente del *tè*. Un giovane Medico mio amico, che l' amor dello ſtudio induſſe a fare un viaggio in Inghilterra, fu ſollecitato dai diverſi conoſcenti, ch' egli aveva, e che ſi fece in Inghilterra, di prendere il *tè* alla mo-

L' arte del cuoco rende malſani parecchi *alimenti*, che tali non lo ſarebbono di loro natura. Accozzare molti ingredienti di ſpezie differente per fare un intingolo piccante, o una zuppa ſuccoſa, queſto è volere comporre un vero *veleno*. I condimenti di acuto ſapore, e preparati colla *ſalamoja* ec. non ſono atti, che ad eccitare l' ingordigia, e non mancano giammai di nuocere allo *ſtomaco*. Egli ſarebbe un bene per l' umanità, ſe i cuochi, come pure la loro arte, foſſero annullati. Le carni ſemplicemente alleſſe, o arroſte ſono tutto ciò, che lo ſtomaco domanda. Eſſe ſolo ſono baſtevoli per le genti in ſalute; e i malati anno ancor meno biſogno de' cucinieri. (7)

Pericoli degli intingoli e de' condimenti.

---

da Ingleſe, vale a dire per tutta la mattina, e una parte del dopo pranzo. A capo di qualche tempo ſi accorſe, che gli veniva meno l' appetito; che aveva de' sbadigli, e de' sfinimenti ec. Nulla di meno continuò a bere del *tè*; e ne contraſſe l' abitudine a ſegno, che in capo ad un anno ritornato a Parigi non ne potè più fare a meno. Ma ſia, che il *tè*, che qui preſe, non foſſe egualmente buono di quello, che prendeva a Londra; ſia che tale foſſe la conſeguenza degli effetti pernicioſi di ſiffatta quantità di bevanda; ſia che queſte cagioni abbiano congiuntamente agito, provò ben preſto de' deliquj, accompagnati da calore negl' *inteſtini*. L' appetito quaſi affatto lo abbandonò, e ſarebbe infallibilmente caduto malato, ſe non aveſſe laſciato l' uſo del *tè*. Io ſo che queſti cattivi effetti non ſono così notabili ſu ogni fatta di perſone. Si vedono tutto giorno de' ſoggetti a ſtarſi bene, quantunque bevano abitualmente del *tè*; ma ciò non può addivenire, che in coloro, che ne bevono con moderazione. D' altra parte gli eſempj di alcuni venturoſi, che ſi ſottraggono da un pericolo, non provano giammai, che queſto non eſiſta.

(7) (Ved. pag. 115. nota 3. di queſto Volume.) Io aggiungerò, che i condimenti non dovrebbero riguardarſi ſe non come de' *rimedj*; che eſſi non dovrebbero ſomminiſtrarſi, che alle perſone, di cui lo ſtomaco ha le fibre laſſe, e l' azione del quale non è animata dal moto. Siffatte perſone hanno biſogno di alcuni *ſtimolanti*, che li ritraggano dal loro intorpidimento; tali ſono il *ſale*, il *pepe*, ed il zucchero: il zucchero, eccellente produzione, che la la natura ſi compiace di ſpandere da per tutto; e che mediante l' *analiſi* ſe ne trova in abbondanza in tutti gli *alimenti*, maſſime ne' *vegetabili*. Un mio parente, che ha viſſuto per lungo tempo preſſo di un gran Medico, lo ha ſoventemente inteſo dire, che il *zucchero* era la *panacea* de' vecchi: così queſto Medico, che ne faceva un uſo grandiſſimo, ha viſſuto ſino ad una età aſſai avanzata.

Qualità del zucchero.

Importanza dell' acqua nel vitto.

La parte liquida de' noſtri *alimenti* merita egualmenta la noſtra attenzione. L'acqua è non ſolamente la baſe di tutti i liquori, ma ella altresì compone la parte più grande degli *alimenti* ſolidi. L'acqua buona è dunque di grandiſſima importanza nel *vitto*. La migliore è quella, ch'è la più pura, e la meno carica di particole *eterogenee*.

L'acqua trae ſeco una parte de' corpi, co' quali entra in contatto; ella può dunque eſſere impregnata di ſoſtanze *minerali*, o *metalliche* che per la maggior parte divengon *veleni*; o che per lo meno ſono nocevoliſſime. Per tanto gli abitatori di certi paeſi montuoſi ſono ſoggetti a de' morbi particolari, i quali probabilmente ſono l'effetto dell' *acqua*: Ond' è che coloro i quali abitano le Alpi, e ſulla vetta di DERBY in Inghilterra anno de' groſſi *tumori*, o ſono *gozzuti*. Se ne incolpa in generale di queſto così fatto diſordine l'*acqua* di neve; ma v' è più luogo a credere, che ciò provenga dalle miniere delle montagne, attraverſo le quali diſcorrono coteſte *acque*.

Si riconoſce, che l'*acqua* è impregnata di corpi ſtranieri dal ſuo peſo, dal ſuo colore, ſapore, odore, dal ſuo grado di calore, e da altre qualità ſenſibili; ma l'acqua, che ſi dee uſare come *alimento*, deve eſſere leggiera, ſenza colore particolare, ſenza ſapore, ſenza odore (8).

Qualità, che dee avere l'acqua per eſſere buona.

(8) Biſogna, ch'ella ſia dolce, freſca, nè ſcipita, nè amara; che ſchiumi facilmente col *ſapone*; che cucini bene i legumi, e che lavi bene le biancherie. Non v'è che l'*acqua* la quale paſſi per ſabbia, che abbia queſte qualità. Ecco perchè quelle che ſcolano dalle montagne, ſono in generale le più pure, e le più limpide: le *acque* di ſorgente ſono in ſeguito le migliori: ſi può dare il terzo luogo a quelle di fiume. Le *acque* di pozzo, e quelle di mareſe, di ſtagno, di ciſterna, e quelle tutte che ſtagnano, ſono le più malſane. Le *acque termali* pure, come quelle di PLOMBIERES, e di DAX, s'accoſtano al grado di purità dell' *acqua ſtillata*.

Qualità dell' acqua di fiume.

Allorchè ſi confronta l'*acqua* preſa alle ſponde del fiume nel ſito dove il ſuo corſo è poco rapido, o in quei, che ſono ſottopposti all' ombra, con quella, che attingeſi nel mezzo della corrente, vi ſi trova una grandiſſima differenza. Le *acque* de' fiumi piccoli, come de' grandi anno comunemente un guſto ſcipito, che loro viene comunicato dalle ſoſtanze *vegetabili*, ed *animali imputridite*. Queſto inconveniente s'accreſce nei

Preſſo che tutti gli abitanti dell' Inghilterra anno il potere di ſcegliersi la loro *acqua*, e niente contribuiſce di vantaggio alla conſervazione della ſalute, quanto un' attenzione rigoroſa ſu queſta ſcelta. Ciò

---

grandi calori della ſtate a miſura, che l' *acque* ſi abbaſſano. Così il reſiduo, che ſi ottiene dall' evaporazione dell' *acque* di ſorgente, e di quelle di torrente, è ſempre più o meno albiccio, e quaſi punto non cangia al fuoco; mentre il reſiduo dell' *acque* di fiume ha ſempre un colore più o meno cupo in grazia di una materia *eſtrattiva*, che v' è diſciolta, e che col bruciarsi vi ha prodotto una ſpecie di carbone.

Le acque de' pozzi poco profondi, e ſcavati in nuovi fondi offrono nell' analiſi gli ſteſſi fenomeni. Egli è per rapporto a queſta materia *eſtrattiva*, e *putrida*, che le *acque* de' luoghi paludoſi, e di torba, quali ſi trovano nelle pianure di Bordeaux, in alcuni cantoni della *Fiandra*, e della *Weſtfalia*, ſono sì ſpiacevoli al guſto, e così malſane. Le *acque* de' pozzi oltre che ſono crude, e difficili a paſſare, allorchè ſi bevano di freſco attinte, cagionano talvolta delle feroci *coliche* di *ſtomaco*, e degl' *inteſtini*. Si è oſſervato, ch' eſſe perdono queſta dannoſa proprietà, allorchè ſieno ſtate eſpoſte per ventiquattro, o trenta ore all' *aria* libera in vaſi netti di terra, e bene aperti: elleno in allora conſervano al più una facoltà leggermente purgativa, e ch' è ſempre in ragione delle materie *ſaline*, e maſſime de' *ſali marini*, e *nitroſi deliqueſcenti*, che vi ſi contengono.

Qualità inſalubri dell' acque di pozzo ec. maniera di renderle bevibili.

Le *acque*, che anno contratto qualche faſtidioſo odore per avere ſtagnato, o per eſſere ſcolate all' ombra ſopra un terreno folto di erbe, o fangoſo, perdono ancora più facilmente le loro prave qualità facendole riſcaldare, eſponendole poſcia all' aria aperta per uno o due giorni, e feltrandole in ſeguito per colatoj di ſabbia.

Le *acque* di pioggia, o di neve, colte in un tempo, che non ſia punto burraſcoſo, quando abbia di già piovuto, o nevicato per un certo tempo, e raccolte in aria aperta, lungi affatto dall' abitato, in vaſi di majolica, o di terra, ſono le migliori di tutte l' *acque*, perchè eſſe ſono ſtate depurate da una ſpezie di *diſtillazione* naturale: elleno ſono pure, ed anno tutte le qualità, che abbiamo qui ſopra accennato.

Qualità dell' acqua di pioggia, e di neve.

Se abbiaſi l' attenzione ſcrupoloſa di non ſerbare giammai l' acqua pura, e tale, che abbiamo or ora deſcritto, in recipienti di *metallo*, e maſſimamente di *rame*, ma bensì in vaſi di majolica, o di terra, allora ella facilita eſtremamente la *digeſtione*; fortifica; mantiene tutte le *evacuazioni*; previene tutti gli ingorghi; rende il ſonno più tranquillo, la teſta più libera, e la gioja più coſtante.

Proprietà dell' acqua.

L' acqua è la bevanda, che la natura ha dato a tutte le nazioni; ella l' ha fatta aggradevole per tutti i *palati*; ha deſſa

nulla oſtante la negligenza induce la maggior parte delle perſone a non ſervirſi ſe non di quella, che loro più comoda ſi preſenta, ſenza eſſer nulla ſolleciti delle ſue qualità.

Prima, che un'*acqua* ſia traſferita nelle grandi città, la Polizia deve preſtare la più ſevera avvertenza alla ſua qualità, la maggior parte de' mali eſſendo originati, o aggravati dall' *acque* cattive; e allorchè ella una volta ſi ſarà procurata a grandi ſpeſe, il popolo non più penſarà di laſciarne l'uſo.

Tutto il mondo conoſce il metodo ordinario di render chiara l'*acqua* mediante la *feltrazione*, e di addolcirla coll'eſporla al ſole, ed all'aria. Noi non ſi ſtenderemo d'avvantaggio. In generale conſigliaremo ſolamente di evitare di ſervirſi dell'*acque*, che anno lungamente ſoggiornato nei piccoli laghi, dentro a' ſtagni ec. perchè queſte *acque* anno ſovente acquiſtato della *putridità*, originata dalla corruzione delle ſoſtanze *animali* e *vegetabili*, che ivi ſoggiornano. Lo ſteſſo beſtiame è di ſpeſſo malato dal bere nelle ſtagioni aſciutte dell' *acqua* di ſerbatoj, la quale non è rinnovellata da veruna ſorgente, o rinfreſcata dalle pioggie. I pozzi devono tenerſi mondi, e avere una libera comunicazione coll' *aria*.

Malgrado tutto ciò, che s'è potuto ſcrivere contro i *liquori fermentati*, giacchè eſſi continuano tuttora ad eſſe-

---

la virtù di ſciogliere non ſolo tutti gli *alimenti*, ma quaſi tutti i corpi eziandio. I Greci, ed i Romani la riguardavano come una *panacea* univerſale. Ella è in fatti un validiſſimo *rimedio*, ogni qual volta v' abbia troppa ſiccità, quando alcuno ſia moleſtato di *agrezze*, e quando la *bile* abbia acquiſtato ſoverchia acrimonia.

Utilità d' un bicchiere d' acqua nella mattina a digiuno.

E' una pratica eccellente quella di prendere ogni mattina nel ſortire dal letto un bicchiere d' *acqua* fredda in qualſiſia tempo dell' anno. Queſt' acqua in qualità di poſſente *diſſolvente*, finiſce di ſciogliere il reſto degli *alimenti*, che la ſcarſa azione della notte non ha permeſſo allo *ſtomaco* di ben digerirli. Ella li dilava: rinetta perfettamente queſto *viſcere* da ogni ſua impurità; e in qualità di *corroborante* raſſoda le *fibre* dello *ſtomaco*: ella è per rapporto a queſto *viſcere* ciò che il *bagno freddo* è per rapporto al corpo. (Ved. ciò che abbiamo detto del bagno freddo p. 56. nota 34. di queſto Volume).

eſſere la bevanda comune delle perſone, che poſſono reſiſtervi, crediamo ch' ella ſia coſa più prudente il mettere in chiaro la ſcelta, che ſe ne deve fare, piuttoſto che pretendere di condannare un uſo tanto ſolidamente ſtabilito.

Non ſono i *liquori fermentati* preſi moderatamente, quelli che nuocono alla ſanità: è il loro eccesſo; n' è l' uſo di quelli, che ſono mal preparati, e *falſificati* (9).

Per qual ragione i liquori fermentati ſono nocevoli.

---

(9) La *faſificazione* dei *vini*, e degli altri *liquori* è una delle cagioni le più comuni de' mali dello *ſtomaco*, e degli altri *viſceri* della *digeſtione*, ſoprattutto delle diverſe ſpezie di *colica*, e in particolare di *quella* del *piombo*, detta altresì *colica* de' *Pittori* o del *Poitu*, alle quali ſono ſoggetti coloro, che bevono di così fatti liquori. Un ſervigio eſſenziale da renderſi alla umanità era quello di ritrovare un mezzo facile, e poco diſpendioſo per riconoſcere ſiffatta *falſificazione*, in cui il *litargirio*, e l' altre preparazioni del *piombo* ne anno la più gran parte. Il celebre Sig. Gaubio, al riferire del Sig. De Haen (*Part. X. Cap. II. Artis medendi, edit.* 12. *T. V. p.* 303.) l' ha ritrovato in un liquore conoſciuto dai *Fiſici*, e dai *Chimici* ſotto il nome d' *inchioſtro* di *ſimpatia*, o *ſimpatico*, ed anco da queſti ultimi ſotto il nome di *fegato* di *arſenico*, di cui la ſeguente è la compoſizione deſcritta dal Neumann.

Malattie cagionate dai liquori adulterati.

Prendete dell' *orpimento* un' oncia;
della *calce viva* due oncie.

Si polverizzino a parte cadauna di queſte ſoſtanze: meſcolatele: mettetele dentro una bottiglia di collo lungo, in un matraccio *chimico*: verſatevi al diſopra dodici oncie di acqua piovana pura: turate la apertura della bottiglia: riponetela ſopra un *bagno* di *ſabbia* moderatamente caldo: laſciate in digeſtione per il tratto di ventiquattr' ore, avendo l' avvertenza di ſcuotere la bottiglia ogni due ore: ritiratela dal *bagno* di *ſabbia*. Subito che ſi ſarà fatta la poſatura al fondo della bottiglia, chiarificate il liquore, verſandolo dall' una in un' altra bottiglia: turatela eſattamente, e ſerbatela.

Liquor proprio per provare ſe i vini ſieno adulterati col piombo.

Se vogliaſi piuttoſto ſi può far bollire queſte medeſime ſoſtanze nella ſteſſa quantità d' *acqua* durante una mezz' ora, e ſi otterrà il medeſimo liquore.

Queſto liquore ben fatto dev' eſſere bianco, limpidiſſimo, e di un odore molto diſaggradevole. Se non vogliaſi prender la pena di prepararlo da ſe ſteſſi, biſogna chiederlo dallo ſpeziale ſotto il nome di *fegato di arſenico*, o dargli la *ricetta*, che ora abbiamo traſcritto, a tenore della quale comporranno co-

Danni de' liquori fermentati troppo forti.

I *liquori fermentati* troppo forti s'oppongono alla *digeſtione* in vece di agevolarla: eſſi ben lungi dal fortificare il corpo, lo rilaſſano, e lo infraliſcono. V'è

---

teſto liquore. Imperciocchè ſe ſi ricercaſſe ſotto il nome d' *inchioſtro* di *ſimpatia*, o *ſimpatico*, ſi ſarebbe eſpoſti a reſtar deluſi nell'eſperienze, avvegnachè ci ſono parecchie ſpezie di queſto *inchioſtro*, e la ſola che rieſca, è quella, la quale è preparata, come l'abbiamo deſcritto.

Noi facciamo coteſta oſſervazione, perchè parecchie perſone, le quali anno voluto far ſaggio di *vini*, ſi ſono ingannati nelle loro ſperanze. Que' tali avevano domandato ſemplicemente dell'*inchioſtro* di *ſimpatia*, e ne fu dato quello del Sig. Hellot, cioè quello che ſi colora per via del calore, e ch' è conoſciuto da tutti i *Fiſici*. Allorchè ſe ne ha di quello, del quale abbiamo dato la *ricetta*, egli non manca giammai di effetto. Poſſiamo aſſicurarlo, giacchè ne abbiamo reiterate l'eſperienze, delle quali ora ci mettiamo a parlare. (Vedaſi per altro le *Obſervations ſur les Maladies epidemiques*, del Sig. Le Pecq de la Cloture anno 1770. pag. 73. not. 15.)

Mezzi di provare ſe il liquore è buono.

Se ſi verſino alquante gocciole di coteſto liquore ſopra dell' *aceto*, in cui abbiaſi diſciolto del *piombo*, ovvero del *litargirio*, forza è che queſto *aceto* ſi anneriſca ad un tratto, e che s'intorbidi. Se il liquore produce queſto effetto, egli è atto a ſervire all'eſperienze. E' neceſſario per altro, che la bottiglia ſia perfettamente turata, e che quando ſi vorrà ſervirſene, non ſi riapra, ſe non ſe per quanto è neceſſario per laſciarne ſcolare alcune gocciole, a fin che il liquore non perda troppo di ſua virtù. Sarà anche meglio, ſubito che il liquore è fatto, di riporlo in molte piccole bottiglie eſattamente chiuſe.

Maniera di far ſaggio de' vini, e di altri liquori.

Si prenda un bicchiere ben netto: ſi riempia per metà del *vino*, che vuolſi provare: ſi facciano ſcolarvi dentro alquante gocciole di queſto *inchioſtro* di *ſimpatia*. Se il vino di roſſo, ch'era, diviene preſtamente giallo, poſcia bruno, alla fine preſſo che nero, e che al tempo ſteſſo s'intorbidi, l'intenſione di queſti effetti indicherà la quantità del *piombo*, con cui ſarà ſtato adulterato. Imperciocchè il *vino*, nel quale non entravi nè piombo, nè veruna delle ſue preparazioni non fa, che impallidire per l'aggiunta di queſto liquore.

Il Sig. Gaubio, ha portato le ſue eſperienze ſino ſopra del *burro* in un tempo di careſtia di queſto *alimento*. Il *burro*, dic'egli, meſchiato con queſto liquore, ingialliſce, anneriſce,

chi s'immagina, che coloro, che ſi occupano ne' lavori faticoſi, non potrebbero far a meno de' *liquori ſpiritoſi*. Coteſta opinione è un errore.

Si può eſſere forti, e robuſti ſenza bere de' liquori ſpiritoſi.

Gli uomini, che non anno giammai bevuto de' *liquori fermentati*, ſono non ſolamente capaci delle più grandi fatiche, ma vivono ancora più lungamente di quelli, che ne fanno uſo.

Effetti dell' uſo de' liquori ſpiritoſi.

Ciò non oſtante, ſuppoſto che queſti liquori contribuiſcano a rendere un uomo più capace de' lavori faticoſi, eſſi niente manco conſumano le forze della vita, e conducono ad una anticipata vecchiaja. Eſſi fomentano nel corpo una *febbre* permanente, ch' eſauriſce gli ſpiriti; che riſcalda, ed infiamma il *ſangue*, e diſpone a delle malattie innumerevoli (10).

---

e prende un colore ſomigliante a quello del fango. Il *burro*, che punto non è *falſificato* non cangia colore dall' aggiunta di queſto liquore.

Sarebbe a deſiderarſi, che il popolo, gli artigiani, gli operaj, e un numero infinito di altre perſone, nelle città grandi, alle quali le ſcarſe fortune non permettono di aſſicurarſi della naturalezza del *vino* loro, e ſono sforzati a prenderlo dai luoghi publici, aveſſero ſempre preſſo di ſe una piccola bottiglia di queſto liquore. La poca ſpeſa, che la ſua compoſizione ricerca; la piccola quantità biſognevole a farne l' eſperimento; la facilità con cui ſi può fare queſto ſaggio, rendono queſto mezzo de' più ſemplici, e de' più utili.

Un altro vantaggio eſſenzialiſſimo, che ne riſultarebbe, ſarebbe la neceſſità, in cui queſte prove reiterate metterebbono i mercatanti di *vino*, di non falſificare le loro derrate, almeno col *piombo*, ch' è uno de' *veleni* i più mortali; ed oſiamo aſſerire, che le lezioni, che ſiffatte eſperienze darebbono a coteſti mercatanti, avrebbero ſu di eſſi più di potere, che tutte le perquiſizioni della più eſatta Polizia.

Tutti ſanno, che ſi può ſervirſi altresì del *fegato* di *zolfo* per far ſaggio de' vini; ma queſta compoſizione chimica ha un odore ributtante, che la rende incomoda a portarſi ſeco. Del reſto queſta è la maniera di ſervirſene, ad intelligenza di quelle perſone, che non aveſſero a noja ſiffatto odore. Si verſi un poco di *fegato* di *zolfo*, in iſtato liquido, dentro un bicchiere di *vino*; ſi forma ſul momento un *precipitato* nel fondo del bicchiere. Se queſto *precipitato* è bianco, o non è colorato, che dal *vino*, il vino non è *falſificato* col *piombo*; ſe al contrario queſto precipitato è cupo, bruno, neraſtro, queſta è una prova, ch' ei ne contiene; e tanto più ne contiene, quanto queſto colore al nero più s' avvicina.

(10) Il vino, dice l' illuſtre Autore del *Dizionario* di *Chimica*, quando ſi uſa abitualmente, e con eccesſo, è un vero

Idea, che deeſi fare

Ma i *liquori fermentati* poſſono eſſere troppo deboli, come troppo forti. Nel primo caſo devono eſſer bevuti ancor freſchi; ſenza che *infortiſcano*, e ſva-

---

del vino preſo abitualmente, e con eccesso.

lento veleno, tanto più dannevole, quanto ch' egli è più grato: e ch' è quaſi ſenza eſempio, che un amatore di *vino*, il quale ne abbia contratto l'abitudine, ſe ne ſia giammai corretto. Se per altro più partitamente ſi oſſervino gli effetti, che il *vino* produce ſugli uomini in generale, ſi vedrà, che in queſto conto vi ſono delle grandiſſime differenze, che dipendono da quelle delle loro *coſtituzioni*, e dei loro *temperamenti*. Per una perſona, che ne bee abitualmente di puro, e in quantità aſſai grande, ſenza riſentirne degli incomodi ſenſibili; ſenza che queſto in continuazione gli ſuſciti alcuna malattia, o appaja abbreviare i ſuoi giorni; mille altre ne diſtruggono totalmente la ſalute, e ne accorciano la vita per l'uſo abituale d' una quantità benchè minore di vino, e meſchiato coll' *acqua*. Quantunque egli ſia prudente d'aſſai, e molto più ſicuro per ognuno di non prenderne per ſolito che aſſai poco, queſto ſcarſo uſo ſi rende aſſolutamente neceſſario almeno per quei, il *temperamento* de' quali naturalmente non ſi confà punto ad una tale bevanda.

Siccome gli effetti pernicioſi, e le malattie, che ſi producono da un ſoverchio uſo del *vino*, vengono per gradi, e ſono inſenſibili, talvolta ancora pel corſo di parecchi anni; la maggior parte degli uomini, e maſſime di coloro, che d'altra parte ſono aſſai ſobrj, e guardinghi della loro ſalute, reſtano tutto giorno ingannati ſu queſto articolo; prendono abitualmente del *vino* oltre il loro biſogno, ſe ſi riguardi il loro *temperamento*, e poco a poco rovinano la loro ſalute, ſenza avvederſene. E' dunque importante l' indicare i ſegni, ai quali riconoſcer ſi poſſa, che il vino è contrario, o diviene tale a coloro, che ne uſano, a fin che poſſano guardarſi.

Segni ai quali ſi riconoſce, che il vino è capace di nuocere.

Si può ſtar ſicuri, che il *vino* è capace di nuocere, allorchè dopo averne preſo una quantità mediocre, il fiato acquiſta un odore vinoſo; allorchè eccita de' rutti *acidi*, e de' leggieri dolori di teſta; allorchè preſo in quantità maggiore del ſolito, vi produce de' ſtordimenti, delle *nauſee*, e l' ubbriachezza; allora finalmente quando queſta ubbriachezza è malinconica, triſte, riſſoſa, e tendente alla colera, o al furore. Guai a chiunque il *vino* fa queſti effetti, e che ad onta di ciò contrae l' abitudine di berne una certa quantità, e vi perſiſte, come pur troppo ciò accade di ordinario; perocchè queſta abitudine è fortiſſima. Queſti uomini imprudenti, e ſciagurati non mancano mai di perire miſerabilmente di languore, e di una morte immatura, cioè verſo l' età poco più di cinquant' anni. Le loro malattie le più ordinarie ſono delle *oſtruzioni* di *fegato*, nelle glandule del meſenterio, negli altri *viſceri*

Malattie cagionate dal vino.

porino. In quanto ai ſecondi ſe ſieno bevuti affatto recenti, ſiccome la *fermentazione* non è per ancora compiuta, eſſi ſvolgono la loro *aria* dentro agl' *inteſtini*; quindi le *flatuoſità*. Se ſono bevuti ſtagionati di troppo, *inforzano* dentro lo *ſtomaco*, e danneggiano la *digeſtione*. Ond'è che la *birra*, il *ſidro* ec. devono avere il grado di forza neceſſario, acciocchè poſſano eſſere cuſtoditi ſino a tanto, che ſieno baſtantemente perfetti; e allora ſe ne può far uſo. Quando i *liquori fermentati* ſono troppo lungo tempo conſervati, benchè non abbiano *inforzato*, tuttavia contraggono un' aſprezza, che li rende malſani.

Ciaſcheduna famiglia dovrebbe prepararſi di per ſe ſteſſa i *liquori fermentati*, quando ſia nel caſo di farlo. Dappoichè la preparazione, e lo ſmercio di ſiffatti liquori ſono divenute uno de' principali rami del commercio, non v'ha metodo, che non ſi abbia tentato per *falſificarli*.

Ciaſcheduna famiglia dovrebbe appreſtarſi da ſe medeſima i liquori fermentati. Perchè?

La gran mira di coloro, che li preparano, e di coloro, che li vendono, è di renderli inebbrianti. Ora non v'ha chi non ſappia, che non ſi può loro comunicare coteſta qualità, ſe non impiegando degl' ingredienti, che devono al tempo ſteſſo renderli forti. Sa-

---

del *baſſo ventre*. Le *oſtruzioni* cagionano quaſi ſempre una *idropiſia* incurabile.

Coloro, che digeriſcono bene il *vino*, per nulla provano, o almeno non provano, che d'una maniera molto meno ſenſibile, i *ſintomi*, de' quali abbiamo or' ora parlato: la loro ubbriachezza è ſpiritoſa, ciarliera, gioviale: raro è, che periſcano dalle *oſtruzioni*, e dall' *idropiſia*, di cui abbiamo poc' anzi parlato. Ciò nulla oſtante il *vino* è tanto più pericoloſo per quei, che in apparenza non riſentendone, che degli effetti buoni, ed aggradevoli, ſono ancora più degli altri ſoggetti ad abbandonarviſi, e a contrarre l'abitudine di berne ſoverchiamente. I bevitori di queſta ſeconda ſpezie vivono ordinariamente un poco più a lungo di quelli della prima; ma è raro al maggior ſegno, che i loro *temperamenti* non comincino ad alterarſi innanzi l'età dei ſeſſant' anni; e il partaggio della loro vecchiaja, qualora vi pervengano, è una *gotta* crudele, o la *paraliſia*, la *ſtupidezza*, l' *imbecillità*, e ſovente il compleſſo di tutti coteſti malori. Non è, io credo, neceſſario di far notare, che l'uſo dell' *acquavite*, dei *roſolj*, e degli altri liquori da tavola, è ancora infinitamente più pernicioſo, e più micidiale di quello del *vino* ſteſſo.

Effetti del vino in coloro, che lo digeriſconobene.

rebbe un agire con imprudenza, qualora ſi nominaſſero le materie, che ſi adoperano tutto giorno per rendere i liquori fumoſi. Baſta dire, che queſta pratica è comuniſſima, e che tutti gl' ingredienti, che a queſt' oggetto ſi adoperano, ſono di natura *narcotica*, o *ſtupefaciente*; ma tutti i *narcotici* ſono della claſſe de' *veleni*. Si vede per tanto coſa riſultar ne debba da queſto uſo univerſale. Sebbene queſti liquori non ammazzino ſubitamente, eſſi rendono tuttavia affetti i *nervi*; rilaſſano, e infievoliſcono lo *ſtomaco*; viziano le digeſtioni, ec. (11).

---

(11) Non ſi poſſono bene conoſcere, che per mezzo dei loro mali effetti, i *vini* falſificati da tutt' altra ſoſtanza fuori del *piombo*. E' vero, che il *piombo*, e le ſue preparazioni ſono le ſoſtanze impiegate più di frequente a queſto effetto, maſſimamente nei paeſi, dove i *vini* facilmente infortiſcono, perchè queſto *metallo* ridotto in *calce* ha la proprietà di formare coll' *acido* dell' *aceto* un *ſale* di ſapor zuccherino aſſai aggradevole, il quale per niente altera il colore del *vino*, e che arreſta la *fermentazione*, e la *putrefazione* dei vini. Vi ha una infinità di altre ſoſtanze più o meno dannevoli, che ſi adoperano nella *falſificazione* dei *vini*, ma che per una prudenza conſimile a quella, che ha guidato l' Autore, noi ci aſterremo dal nominarle; ed il liquore che poc' anzi abbiamo propoſto (pag. 129. not. 9. di queſto Volume) non ha la virtù di ſvelare.

Malgrado queſta importante ſcoperta, rimaneſi dunque tuttora eſpoſti a pericolo. Il Sig. Buchan ha per tanto ragione di proporre come mezzo il più ſicuro, il più immancabile, quello di prepararſi di per ſe ſteſſi i proprj *liquori fermentati*. Nel mentre applaudiamo alle ſue viſte, noi ci diſponiamo d' entrare in un qualche ragguaglio relativo alla preparazione del *vino*, del *ſidro*, e della *birra*. Siffatte deſcrizioni potranno eſſer utili a coloro, che vorranno, e che ſaranno al caſo di ſeguire queſto conſiglio ſalutare.

Il *vino*, il *ſidro*, e la *birra* ſono il prodotto di una operazione della natura, chiamata *fermentazione*, il di cui andamento, e gli effetti ſono aſſolutamente gli ſteſſi nell' uno, come nell' altro di queſti liquori: eſſi non diverſificano ſe non per le ſoſtanze, che anno ſomminiſtrato il *ſucco*: eſſe però non eſigono tutte la medeſima manipolazione. Le uve, i pomi, le pera, non anno biſogno per *fermentare*, che di eſſere ſpremuti, mentre che i grani, d' onde ſi compone la birra anno biſogno di preparazioni preliminari.

Noi daremo principio dal *vino*; e tutto ciò, che diremo di queſto *liquore* dovraſſi intendere egualmente del ſidro, pro-

Se *i liquori fermentati* foſſero preparati ſenza frode, e cuſtoditi tutto il tempo, che ciaſcheduno di eſſi richiede; ſe foſſero bevuti con moderazione, eſſi re-

---

priamente detto, e di quello fatto di pera, in ſeguito noi faremo paſſaggio alla birra.

Proceſſo per fare il vino.

Il *ſucco* dell'uve di freſco eſpreſſo s'appella *moſto*; il popolo in Francia lo chiama *vino dolce* (vin doux). Egli è torbido, molto zuccherino, aſſai *laſſativo*, e cagiona delle *ſcorrenze di ventre* ec. Il *moſto* meſſo in ripoſo in un vaſo convenevole, e in luogo caldo ad una temperatura di 10. a 16. gradi dopo un intervallo più, o meno lungo di tempo ſecondo la naturalezza di queſto liquore, e la temperatura del luogo, dove ſtà eſpoſto, comincia ad enfiarſi, e rarefarſi in guiſa, che ſe il vaſo è interamente pieno egli ſi eſpande, ed in parte trabocca. Si eccita tra le ſue parti un movimento inteſtino, ben preſto accompagnato da un piccolo ſtrepito, o fremito, e in ſeguito da manifeſto bollore. Si veggono delle bolle a ſollevarſi ſulla ſuperficie; ſe ne ſvolge al tempo ſteſſo un vapore così ſottile, e sì dannevole, ch'è capace di fare ad un iſtante perire gli uomini, e gli animali, che ci ſono eſpoſti, ſe l'*aria*, in cui ſi eſeguiſce queſta operazione, non è baſtevolmente rinnovellata. (Ved. Cap. XLII. §. III. not. 10. ed 11. della II. Parte.) Nello ſteſſo tempo ſi vedono le parti groſſolane, gli acini, le ſcorza ec. ſoſpinte dal movimento di *fermentazione* agitarſi in differenti verſi, e ſollevarſi alla ſuperficie, dove eſſe formano una ſchiuma o ſpezie di croſta molle, e ſpugnoſa che ricopre eſattamente il liquore. Queſta croſta ſi ſolléva, e ſi fende di tempo in tempo per dar paſſaggio all'*aria*, che ſi ſvolge, e ha dei vapori, che vi ſcappano; dopo di che ella ſi rinſerra come dapprima.

Maniera di fare il vino.

Tutti queſti effetti continuano ſino a tanto che la *fermentazione* venendo a diminuire, eglino ceſſano poco a poco. Allora la croſta, che non è più ſoſtenuta, ſi divide in più pezzi che cadono ſucceſſivamente al fondo del liquore. Queſto appunto è il tempo, che biſogna cogliere, allorchè ſi voglia avere un *vino* generoſo, e abbondante di ſpiriti. Si giunge ad agevolare la ceſſazione della *fermentazione* ſenſibile, col rinchiudere il *vino* dentro de' vaſi, che ſi turano e ſi traſportano in una cantina, o in qualſiſia altro luogo più freſco di quello, dove s'è fatta la *fermentazione*.

Tempo in cui biſogna imbottare il vino, quandoo vogliaſi, che il liquore ſia ſpiritoſo.

Coteſto liquore è di già differentiſſimo da quel ch'era il *moſto*. Egli più non ha lo ſteſſo ſapore dolce, e zuccherino: quello, ch'egli ha, benchè ancora aggradevoliſſimo, poſſede qualche coſa di aſſai vivace, di piccante eziandio. Egli non è più *laſſativo* come il *moſto*; per lo contrario fa urto al capo,

carebbero un vantaggio reale: ma ſe ſieno mal preparati; ſe *falſificati*; ſe ſieno preſi con ecceſſo, eſſi devono avere le più funeſte conſeguenze.

---

e preſo in certa copia cagiona l'ubbriachezza. Queſta prima operazione della natura ſi chiama *fermentazione ſpiritoſa ſenſibile*. A fine però, che il *vino* pervenga alla ſua perfezione, biſogna, ch'ei ſoſtenga una ſeconda operazione, che non è che un ſeguito della prima; queſta è ciò, che appellaſi *fermentazione inſenſibile*.

Il *vino* adunque tratto fuori dal tino, racchiuſo dentro botti turate, e ripoſto in una cantina, o in luogo freſco, reſta in allora tranquillo. Le parti ſtraniere, che ſtavan ſoſpeſe nel liquore, e che lo intorbidavano, ſi ſeparano, formano una poſatura, che chiamaſi *leccia*, e il *vino* diviene chiaro. Ma non può acquiſtare queſta *diafaneità* ſenza provare un certo movimento inſenſibile, che divida tutte le parti ſtraniere, ch' erano ſcappate alla prima *fermentazione*. Un altro fenomeno, che prova queſto movimento inſenſibile, è che il *vino* diviene allora molto più ſpiritoſo: ed è perchè ſi ſepara dal *vino* una materia *ſalina*, *acida*, terreſtre, che ſi chiama *tartaro*, la quale s'attacca alle pareti de' vaſi, dove ſi conſerva. Siccome il ſapore del *tartaro* è aſpro, e diſguſtoſiſſimo, egli è evidente, che il *vino*, il quale per l'effetto della *fermentazione inſenſibile* ha acquiſtato del ſpiritoſo, e s'è ſbarazzato della maggior parte del ſuo *tartaro*, deve eſſere infinitamente migliore, e più aggradevole; ed è a ciò ſteſſo, che deeſi principalmente la ſuperiorità da ognuno riconoſciuta, che ha il *vino* vecchio in preferenza del nuovo.

Perchè ſi preferiſca il vino vecchio al nuovo.

Tale è l'operazione della Natura nella fabbrica del *vino*. Laonde vedeſi, che noi non ci abbiamo che pochiſſima parte, e che l'avvertenza noſtra ſi reſtringe a cogliere l'iſtante, in cui deeſi eſtrarre il *vino* dalla tina, e racchiuderlo dentro le botti. Per altro queſta avvertenza è eſſenzialiſſima: ed è da queſta, che dipende la perfezione del *vino*; perocchè ſe non ſi colga il punto, che abbiamo aſſegnato, o la fermentazione ſarà troppo poco avanzata, o lo ſarà oltre il dovere. Gl'inconvenienti ſaranno grandi per una parte, e per l'altra.

Se la *fermentazione* non ha avuto il tempo di percorrere per l'intero il ſuo primo periodo, reſterà nel *vina* una quantità più o meno grande di materie, che non avranno ancora provato la *fermentazione*: queſte parti venendo fuori di tempo a fermentare nelle bottiglie, nelle botti ec. cagioneranno de' fenomeni tanto più ſenſibili, quanto che la prima *fermentazione* ſarà reſtata più di buon'ora ſoſpeſa. Il perchè accade ſempre, che ſiffatti *vini* s'intorbidano, bollino nei loro vaſi, e ne facciano ſcoppiare un gran numero, a cagione della grande quantità d'*aria*, e di vapori, che ſi ſvolgono durante la *fermentazione*.

Noi raccomandiamo a cadauna famiglia di prepararſi da ſe non ſolo i *liquori fermentati*, ma il *pane* eziandio. Il *pane* è un obbietto cotanto eſſenziale

Si dovrebbe del pari farſi da

Si ha un eſempio di queſti effetti nei *vini*, che ſi chiamano ſchiumoſi, tali ſono i *vini* di *Champagne*, ed altri di queſta ſpezie: s'intercetta, od anco ſi ſopprime appoſtatamente la *fermentazione* ſenſibile di queſti *vini*, per dar loro queſta qualità di ſchiumare. Ognuno ſa, che queſti *vini* fanno riſalire con iſtrepito i turaccioli delle loro bottiglie; che ſono piccanti; che ſi riducono tutti in *iſchiuma* bianca, quando ſi verſano nei bicchieri, e che anno finalmente un ſapore infinitamente più vivo, e più piccante, che quello de' *vini* non *ſchiumoſi*. Siffatte qualità non ſono per certo conto dannevoli; ma elleno non ſervono, che a ſoddisfare il guſto, e il capriccio di certe perſone, e non devono mai eſſere quelle d'un buon *vino*, deſtinato a beverſi abitualmente.

Coſa renda il vino ſchiumoſo, e il caſo, che ſe ne deve fare.

Queſto ultimo dee avere ſoſtenuto di prima una *fermentazione ſenſibile* aſſai completa, onde il ſeguito di queſta *fermentazione*, che ſi fa col tempo dentro i vaſi chiuſi, ſia inſenſibile, o per lo meno infinitamente poco ſenſibile.

Ma ſe il *vino*, che non ha di prima fermentato convenientemente, è ſoggetto agli accidenti, de' quali abbiamo poc'anzi parlato, quello la di cui prima *fermentazione* è ſtata troppo oltre portata, ne prova ancora di vieppiù faſtidioſi: avvegnachè ogni liquore *fermentabile* è di ſua natura in un movimento *fermentativo* più o meno forte ſecondo le circoſtanze: ma continuato dopo il primo iſtante della *fermentazione* ſpiritoſa fino alla più intera putrefazione. Laonde ne ſegue, che ſubito che la *fermentazione ſpiritoſa* è perfettamente finita, e talvolta anco prima, il *vino* comincia ad eſſer ſoggetto alla *fermentazione acida*.

Qualità, che dee avere il vino deſtinato a beverſi abitualmente.

Queſta ſeconda *fermentazione* è lentiſſima, ed inſenſibile, quando il vino è dentro vaſi ben chiuſi, e in un luogo aſſai freſco; ſi fa ella però ſenza interruzione, e poco a poco s'avanza; di modo che dopo un certo tempo, il *vino* in luogo di avere migliorato, ſi trova alla fine divenuto acido; e queſto è male ſenza più riparo, perchè la *fermentazione* può ben avanzare, ma giammai retrocedere. In tal caſo il ſolo rimedio è di farne dell'*aceto*. Queſto è il partito, che prendono tutti i mercatanti di *vino*, che ſono oneſti uomini; ma quanti ce ne ſono mai di tal ſorta? La maggior parte accozza *droga* a *droga*; e ſiccome non ve n'ha alcuna, che vi rieſca in queſto caſo, come la *calce* di *piombo*, eſſi non ſi fanno ſcrupolo di mettere in opra coteſto *veleno*, il quale non manca di cagionare delle *coliche* le più atroci, e talvolta ancora la morte a coloro, che internamente lo pigliano.

Il vino, che infortiſce non è buono, che a fare dell'aceto: che ne facciano i mercatanti di vino.

Se alcuno mai ſi trovaſſe avere di ſiffatti *vini*, che in-

ſe ſteſſi il pane. alla vita, che non vi ſi può mettere attenzione baſtante per averlo puro, e ſalubre. Per queſto effetto è neceſſario di non impiegare ſe non del grano buo-

---

fortiſcono, e che non voleſſe determinarſi a fare dell' *aceto*, le ſole ſoſtanze, che potrebbero impiegare, ma che non gli riuſcirebbero ſempre, ſarebbero il *zucchero*, il *miele*, e le altre materie *alimentizie* zuccherine; e ſe elleno vi riuſciſſero, ciò non ſarebbe, che quando il *vino* è pochiſſimo *acido*. Conoſco un uomo, il quale avendo una porzione di vino divenuto leggermente agro, lo reſe potabil verſandovi nella ſteſſa botte cinquanta libbre di *ſugo* d'uva ben matura di freſco eſpreſſo, e prendendone le dovute cautele.

Maniera di correggere l'acerbità dell' uve. Il Sig. Macquer ha letto all'Aſſemblea publica dell'Accademia delle Scienze nell'Aprile 1778. una Memoria ſopra i mezzi di correggere l'acerbità dell'uve negli anni, in cui la ſtagione ſi oppone alla loro maturazione. Queſti mezzi quanto ſemplici, che ingegnoſi, e confermati da eſperienze reiterate, conſiſtono nel mettere nella tina con il *moſto* una quantità di *zucchero*, o di *maſcavato* proporzionata all'acerbità di coteſto liquido; la quale acerbità impedirà la *fermentazione*. Egli è arrivato ſino a fare del *vino* aſſai paſſabile coll'uva acerba, chiamata *agreſto*.

Proceſſo per fare l'aceto.

Maniera di fare l'aceto. Per convertire in *aceto* il *vino fortigno*, e in generale per fare l'*aceto*, il metodo conſiſte nel mettere il *vino*, che ſi vuol fare *fermentare* con la ſua *feccia*, ed il ſuo *tartaro* in un luogo, la di cui temperatura ſia abbaſtanza calda, come di 18. a 20. gradi: queſta *fermentazione* richiede più di calore, che la *ſpiritoſa*. Ella è pure più tumultuoſa, e produce da ſe ſteſſa più di calore. Ecco perchè non deeſi giammai riempiere i vaſi, ne' quali ſi fa coteſta *fermentazione*.

Boerrhaave deſcrive un proceſſo nei ſuoi *elementi* di *chimica*, di cui eccone il riſtretto. Si abbiano due tinozzi collocati verticalmente ſopra il loro fondo, e ſcoperti ſuperiormente. Ad un piede e mezzo dal fondo di queſti tinozzi, vi ſia ſtabilito un ſpezie di graticchio, ſu cui ſi ponga uno ſtrato di rami verdi di vite, e al diſſopra ſi riempia di graſpi dell' uve ſino all'orlo del tinozzo. Si diſtribuiſca il *vino* preparato, come abbiamo detto, in queſti due tinozzi di maniera, che l'uno ne ſia totalmente riempiuto, e che l'altro non lo ſia, che a metà. Verſo il ſecondo, o terzo giorno la *fermentazione* comincia nel tino mezzo pieno; ſi laſci continuare per lo ſpazio di ventiquattr'ore; dopo di che ſi riempia queſto tino col liquore dell'altro interamente pieno, e ſi ripeta queſta ſvinatura ogni ventiquattr'ore, ſino a tanto che la *fermen-*

no; fa di meſtiere, ch' ei ſia convenientemente lavorato, e che non vi venga meſcolato neſſun ingrediente

---

tazione ſia compita; locchè ſi riconoſce dallo ceſſare del movimento nel tinozzo mezzo pieno.

La fermentazione dell' *aceto* condotta di queſta maniera dura circa quindici giorni in Francia nel tempo di ſtate; ma allorchè il calore è forte, come di 25. gradi, e al di là, la ſvinatura ſoprammentovata ſi ripete di dodici in dodici ore, e allora queſta è una faccenda di otto a dieci giorni.

L' *aceto* non ſi fa ſolo con del *vino*; ſe ne fa parimenti con del *ſidro*, della *cervogia* ec.

Proceſſo per fare la cervogia.

Maniera di fare la cervogia.

La *birra* è a propriamente parlare, un vino di grano: queſti è un liquore *ſpiritoſo*, che ſi può cavare da tutti i grani farinoſi, ma comunemente ſe ne preferiſce l' *orzo*. Se prendaſi la *farina* di *orzo*, che ſi ſtemperi nell' acqua, che ſi abbandoni poſcia a ſe ſteſſa in un grado di calore convenevole alla *fermentazione ſpiritoſa*, queſta fermentazione non ſi farebbe, ſe non lentamente, e imperfettamente, perchè la farina ha la proprietà di rendere l' acqua *mucilaginoſa*, e glutinoſa a grado, che ſi oppone ſino a un certo ſegno ai movimenti *fermentabili*. S' è ritrovato il mezzo di rimediare a coteſti inconvenienti, facendo dapprima immollare il grano nell' acqua fredda, perchè s' imbeva, e ſi rigonfj ſino a certo grado; dopo ciò ſi eſpone in cumulo ad un calore convenevole per farlo germogliare. Si arreſta queſto germogliamento ſubito che il germoglio, o come dicono i lavoratori di cervogia, la *piuma* (*plume*) comincia a comparire: a queſto effetto ſi aduſta leggermente il grano, facendolo ſcorrere per un canale inclinato, riſcaldato ad un certo grado.

Coteſto germogliamento, e queſta lieve aduſtione cangiano di molto la naturalezza della materia *mucilaginoſa fermentabile* del grano. Il germogliamento attenua notabilmente, e in qualche guiſa diſtrugge totalmente la *viſcoſità* della *mucilagine*, e ciò, allorchè ei non ſia troppo oltre portato, ſenza nulla ritogliere della ſua diſpoſizione al *fermentare*: al contrario la cangia in un ſugo un poco zuccherino, come è facile di aſſicurarſene maſticando dei grani, che cominciano a germogliare. La leggiera aduſtione per parte ſua contribuiſce parimente ad attenuare la materia *mucilaginoſa fermentabile* del grano.

Coſa ſia il *malt*, o l' orzo infranto.

Allorchè adunque egli ha ricevuto ſiffatte preparazioni ſi trova in iſtato d' eſſere macinato, e d' impregnare l' acqua di molta della ſua ſoſtanza, ſenza ridurla in colla, e ſenza comunicarle della *viſcoſità*. Queſto grano così preparato ſi chia-

malſano. Siamo tuttavia sforzati di convenire, che tale non è poi ſempre la condotta di coloro, che ne fanno commercio. La loro mira è piuttoſto di ren-

---

ma *malt* o *drege*. Si trita dunque in ſeguito il *malt*, e ſe ne trae mediante l'acqua calda tutta la ſoſtanza ſolubile nell' acqua, e *fermentabile*. Si fa ſvaporare ſiffatto eſtratto, facendolo bollire dentro caldaje ſino ad un grado conveniente; vi ſi mettono alcune piante di gradevole amarezza, come il *luppolo* per rilevare il ſapore della *birra*, e renderla capace di conſervarſi lungamente. In fine metteſi coteſto liquore dentro de' vaſi per laſciarlo di per ſe *fermentare*. Ella è la natura, che fa il reſto dell'opera; non deeſi, che ajutarla per via de' mezzi favorevoli alla *fermentazione ſpiritoſa* diſſopra indicati (pag. 135.).

Dopo la prima edizione di queſt'opera, è venuto alla luce un Trattato ſopra la maniera di perfezionare la *teoria*, e la pratica dell'arte di fare la cervogia. Il Sig. GIOVANNI RICHARDSON, autore di quello, dopo aver detto, che i fabbricatori di cervogia a Parigi, e nelle Fiandre ignorano queſt'arte, e che la noſtra *buona birra* di *Mars* è un *meſchino beveraggio*, s'avanza a dire, che noi potremmo bere del *porter* egualmente eccellente, e dell'*ale* grato del pari, che gl'Ingleſi, ſe foſſimo diligenti nella ſcelta dell'acqua, e del *luppolo*, e ſe ſapeſſimo cogliere il momento, in cui deeſi arreſtare il germogliamento del grano, e la *fermentazione* del liquore.

Ma ſiccome il Sig. RICHARDSON non ha inteſo di eſporre tutti i ſuoi ſecreti, perchè non era di ſuo intereſſe il farlo, ogni ſecreto utile avendo il ſuo prezzo, e ch'egli ſi riſerva ad iſtruire i fabbricatori di cervogia, che giudicheranno a propoſito di apporre un prezzo all'acquiſto delle di lui cognizioni, i ſuoi precetti ſi riducono preſſo poco a quelli, che noi abbiamo dato poc'anzi; eccetto ch'egli preſcrive di non mettere in opra, che dell'*acqua* la più dolce, e la più leggiera, e di correggere quella, che non aveſſe queſte qualità, eſponendola al ſole, e modificando l'azione del fuoco, che deve fare l'eſtratto; di arreſtare il germogliamento nell'iſtante, in cui la *piuma* cerca di ſpuntare; perciocchè fino a tanto che ella non giunge a queſto punto, la ſoſtanza zuccherina non s'è ancora prodotta; e ſe ella eſca dai lobi del grano, queſta ſoſtanza ſi diſtrugge in proporzione del creſcimento della *piuma*; di non ſervirſi, che del *luppolo* ben maturo, a fine, ch'ei poſſeda quell'*olio eſſenziale*, in cui riſiedono le ſue proprietà; e qualora ſi adoperi ſecco, di non ſervirſi, ſe non di quello, ch'è ſtato ſeccato prontamente, e ben premuto dentro a ſacchi, affinchè ſia al ſicuro da ogni azione dell'*aria* eſteriore; di ſupplire all' inattività della *fermentazione* per mezzo del *lievito*; in fine

derlo piacevole alla viſta, che di conſultare ſe egli può nuocere alla ſanità.

Il miglior *pane* è quello, che non è nè troppo peſante, nè troppo leggiero; quello ch'è ben *fermentato*, ch'è fatto di buona *farina* di *frumento*, o piuttoſto di *frumento*, e di *ſegala* meſcolati inſieme (12). Qualità, che coſtituiſcono migliore il pane.

---

di cavare il liquore dal vaſo, nel quale è ſtato meſſo a fermentare nell'iſtante, che queſto vaſo ſi ricopre di ſchiuma, perchè in allora la *fermentazione vinoſa* è compiuta.

Di più oſſerva, che il colore più, o meno carico della *birra* viene dalla maniera, con la quale ſi fa ſeccare l'*orzo*; che ſe non ſi impieghi giammai, che il calore del ſole, ſi otterrà ſempre una *birra* bianca, o preſſo che ſenza calore; ma che non avendo il ſole a'ſuoi biſogni, ed eſſendo sforzato a far uſo de' differenti forni, o, ſiccome in Francia, de' canali riſcaldati, i diverſi gradi di calore determinano le tinte diverſe della birra.

Del reſto il Sig. Richardson ſcriveva in allora, che ſi proponeva di paſſare in Francia per propagarvi le ſue cognizioni. Forſe al momento ſteſſo, dove ſi leggerà queſto articolo, i noſtri fabbricatori di cervogia, lo avranno di già veduto.

(12) Cent'anni fa non v'era quaſi veruna famiglia, che non ſi faceſſe il *pane* da ſe ſteſſa; e non ne ſono cinquanta traſcorſi, che nelle città, a Parigi ſteſſo, i cittadini, ed il popolo avevano ancora le loro *madie*; inſtrumento, del quale i noſtri figliuoli ben preſto non ne conoſceranno più il nome, e di cui non ne abbiamo l'idea, che per vederne alcuna volta nelle campagne. A che puoſſi attribuire coteſta negligenza per l'*alimento* il più aggradevole, il più utile, e il più neceſſario, ſe non ſe a quella indifferenza per tutto ciò, che riguarda la ſanità, e a quella avidità di guadagno, che non permette di ſacrificare il menomo tempo alla coſa la più indiſpenſabile della vita? Ma il luſſo ſenza dubbio ve n'ha la parte la più grande.

Il luſſo, il quale non è che l'amore del faſto, e della magnificenza, ha indotto i ricchi ad avere del *pane*, che aveſſe più d'apparenza di quello, che ſi faceva nelle loro caſe. I fornaj ſi ſono ſtudiati a dargli queſto aſpetto ſeducente, che ci impone. Senza darſi pena di ciò, che i fornaj mettevano dentro il *pane*, onde dargli ſiffatta apparenza, non ſe n'è voluto di altra ſorta. I cittadini, ed il popolo ſcimia de'Grandi, vollero imitarli; e oggi giorno le coſe ſono a tal ſegno, che non ſi dubita neppure ſulla maniera, con cui ſi fa il *pane*, e che ſi riguardano i fornaj come una claſſe di uomini, di cui aſſolutamente non ſe ne poſſa fare a meno. Tutta volta ſe a norma di quanto dice l'Autore, taluno geloſo di ſua ſalute, voleſſe fare il ſuo *pane*, o farlo fare in ſua caſa, come lo facevano

Avrebbeſi ad oltrepaſſare i limiti, che ci ſiamo preſcritti, ſe voleſſimo ſpecificare cadauna ſpecie di *ali-*

---

i noſtri riſpettabili antenati, in tutto più ſaggi di noi, ecco in poche parole la maniera di farlo.

La prima coſa alla quale biſogna fare attenzione, quando vogliaſi fare del *pane*, è alla ſcelta del grano. Imperciocchè ella è ſempre una mal inteſa economia, dice a ragione il Sig. PARMENTIER, quella di preferire le biade di mezzana qualità alle perfette, a cagione del loro caro prezzo: i prodotti in farina, e in pane di queſte ultime rifanno ben al di là dell'eccesso del prezzo, onde ſi ſono comperate.

Caratteri della buona biada, e della buona ſegala.

Non ſi avrà dunque ad avere, che del buon *frumento*; ed i caratteri del migliore ſono: „ d'eſſere ſecco, duro, peſante, „ ſodo, ben nutrito, più rotondo, che ovale; d'avere la ſciſſura poco profonda, liſcia, chiara alla ſua ſuperficie, e d' „ un bianco giallaſtro nel ſuo interno; di riſuonare allorchè „ ſi fa cadere d'una mano nell'altra, e di cedere agevolmente „ all'introduzione del braccio nel ſacco, che lo racchiude. La „ buona *ſegala* deve eſſere chiara, poco allungata, groſſa, ſecca, e peſante. „

Non baſta d'eſſere al chiaro di coteſti caratteri; biſogna ancora conoſcere quelli delle buone farine, ricavate da queſte due ſpezie di grani; perchè oltrechè un gran numero di famiglie non compera, che della farina per fare il loro *pane*, v'è che coloro, i quali poſſedono il miglior *frumento* non ſono ſempre ſicuri dopo averlo ſpedito al molino di ritrarne della migliore farina. „ Il mugnajo, dice lo ſteſſo Scrittore, malgrado alla „ più ſollecita vigilanza può a ſua volontà come un tragettatore di boſſoletti coll' aita d'una funicella, d'un geſto, d' „ un concertato motto, truffare il *frumento* in alto, ſoſtituendovi un grano d'inferiore qualità; eſibire nel baſſo più di „ cruſca, che di farina, e di là rendere mancanti le vigilanze „ degli Arghi, ſenza che ſia poſſibile di vedere l'artifizio, e „ di convincere di frode colui, che foſſe capace di uſarla „. Queſto è ciò, che fa deſiderare a queſto Autore amante della ſua patria, che al commercio delle farine ſi ſoſtituiſca quello dei grani, „ come a Parigi, dove i fornaj da trenta anni in „ poi hanno abbandonato l'uſo, che avevano di mandare il loro *frumento* al molino, e di abburattare preſſo eſſo loro, per „ non comperare in ſua vece, che della farina del tutto preſta ad eſſere meſſa in opra „.

Caratteri della buona farina di frumento.

Ora la migliore farina di *frumento* è „ d'un giallo citrino, „ ſecca, granelloſa, peſante: ella s'attacca alle dita, e ſtretta „ tra mano, reſta in una ſpezie di pallottola, che ſi ſgretola, „ dacchè ſi riapre la mano. Per giudicarne più eſattamente, „ deeſi farne una pallottola con dell'acqua. Se la paſta, che „ ne riſulta, dopo averla bene manipolata, prontamente ſi raſſoda all'aria, prende corpo, e s'allunga ſenza dividerſi, in

mento; ſvilupparne la ſua natura, le proprietà, ed aſſegnarne gli effetti ſopra ciaſcheduna *coſtituzione*.

„ allora queſto è ſegno, che la farina è buona, e che il *fru-*
„ *mento*, da cui fu formata, è della miglior qualità „.

„ La farina di *ſegala* perfettamente macinata, e ſtacciata
„ non ha la viſta gialla come quella del *frumento*. E' molle
„ al tatto, d'un bel bianco, ed eſala un odore di viola, ch'
„ è quello, che la caratterizza. Se ſe ne faccia coll' acqua
„ una pallottola, la paſta che ne riſulta non è tenace, nè ſi
„ allunga come quella di *frumento*: al contrario reſta corta,
„ craſſa, s' attacca alle dita inumidite, nè prontamente s' in-
„ dura all'aria „.

Della buona farina di ſegala.

La buona qualità del pane per neſſun modo dipende dalla qualità dell'*acqua*, con la quale ſi fabbrica, ma dal grado di calore, che ſi dà a queſt' acqua. Ogni ſorta d'acqua, purchè ſia potabile, può ſervire indifferentemente alla preparazione del *lievito*, all' intridere della paſta, e al riducimento del *pane*. Così egli è un errore, come il Sig. Parmentier ſe n'è aſſicurato da parecchie eſperienze, il dire, che per fare del *pane* non deeſi adoperare, che l'acqua, in cui ſi cucinano i legumi, e che perfettamente diſcioglie il *ſapone*. D'altra parte i fornaj della Capitale per la maggior parte ſi ſervono d'*acqua* di *pozzo*, la quale non ha neſſuna di queſte proprietà; e non ſi diſconvenirà, che il *pane* di Parigi non ſia uno de' migliori tra quelli, che in Europa ſi mangiano. Non è dunque che dal grado di calore, che dipende la qualità del *pane*.

Da che dipenda la buona qualità del pane.

In generale meno l'acqua è calda più il *pane* è dilicato. S' è parimente oſſervato, che riſultava ſempre dalla ſteſſa farina tre qualità di *pane*, e che il migliore era coſtantemente quello, ch'eraſi impaſtato coll'*acqua* fredda.

L'*acqua*, che ſi metterà in uſo, non avrà per tanto che il grado di calore, ch'ella ha quando è caldo: la ſi farà tiepidire nell' inverno, e riſcaldare un poco nei tempi di gelo.

Meno l' acqua è calda più il pane è dilicato. Grado di calore che deve avere l' acqua.

La parte però la più eſſenziale, la più dilicata, la più difficile della manifattura del pane, è il *lievito*, ſenza il quale non ſi otterrebbe da qualſiſia farina impaſtata coll' acqua, che una focaccia piatta, *viſchioſa*, compatta, peſante, *indigeſtibile*, e ſenza ſapore. E' un errore parimenti quello di credere, che il *lievito* il più *agro*, e il più vecchio ſia il migliore. Più è vieto, meno egli ha di forza. Biſogna, ch'ei poſſeda l' odore vinoſo, ch'ei non conſerva ſe non tanto, che rimane tumido, e radiato. Dacchè s'appiana, ſi fende, e illiquidiſce, ſi fa *acre*, e d'allora perde la ſua virtù. Deeſi gettar via, o piuttoſto rinnovellare, come lo diremo in appreſſo.

Si dà il nome di *lievito* ad una quantità qualunque di paſta in *fermentazione*, cagionata dall' aggiunta di un poco di paſta vecchia, che s'è conſervata dalla precedente cottura. Ecco la maniera di procurarſi del *lievito*. La vigilia del gior-

Coſa ſia il lievito; maniera di procurar-

In vece di ſtenderſi in queſto minuto dettaglio, il quale è pieno di difficoltà, e che in fatto è poco impor-

---

ſene di buono.

no, che ſi dee cuocere, prima di coricarſi, ſi meſcola di queſta vecchia paſta, di cui abbiamo poc'anzi favellato, con un terzo di farina, deſtinata ad eſſere impiegata in pane, e ſi ſtempera il tutto con l'acqua fredda. Se ne forma un impaſto ſodo, che ſi laſcia tutta la notte in un canto della madia, o della gramola circondato di freſca farina, che ſi ſolleva in rotoli, e che ſi calca, acciocchè abbia più di ſolidità, e che meglio contenga dentro a' proprj limiti il *lievito*; il giorno ſeguente circa ſei ore dopo la mezza notte, egli è in iſtato di metterſi in opera: imperocchè quando ſerveſi dell'acqua fredda, vi abbiſognano ſette in ott'ore, perchè ei ſia al giuſto punto; laddove quando ſi adoperi l'acqua calda non ne abbiſognano, che tre in circa, e la paſta reſta ſempre molle.

Se ſi trovaſſe il dì ſeguente, che il *lievito* foſſeſi troppo attuato, o che foſſe già divenuto *agro*, come può accadere nei grandi calori, ovvero allorchè ſia nella notte ſopravvenuto qualche procella, baſta allora di rifarlo, o rinfreſcarlo aggiungendovi la metà del proprio peſo di farina, e dell'acqua fredda; e in capo a tre ore egli ſarà in iſtato di eſſere adoperato.

Maniera d'impaſtare.

Allorchè dunque abbiaſi provviſto della buona farina di *frumento*, e di *ſegala*, poſciacchè è certiſſimo, che la farina di *frumento* non è baſtevole per fare del *pane* nutritivo; e qualora abbiaſi del *lievito*, quale abbiamo poc'anzi caratterizzato, ſi comincia dal mettere il *lievito* tutto intero ſenza romperlo, dentro una porzione d'acqua, e prontiſſimamente, e con tutta eſattezza ſi ſtempera, a fine che l'acqua s'impregni dello ſpirito, ch'ei contiene, gl'impediſca la diſſipazione, e non vi reſti paſtello veruno. Quando il *lievito* è baſtantemente ſtemperato, vi ſi aggiunge il reſto dell'acqua, che deve eſſer fredda nell'eſtate, onde rinfreſcare il meſcuglio riſcaldato dall'azione delle mani, e dell'aria; tiepida, o calda per lo contrario nell'inverno, onde produrre un effetto oppoſto.

In allora ſi confonde tutta la farina, deſtinata ad eſſere impiegata, col *lievito* così ſtemperato: ſi raduna il tutto in una maſſa uniforme, che ſi maneggia bene portandola da deſtra a ſiniſtra, e da ſiniſtra a deſtra, riſollevandola, diſrompendola, dividendola colle mani aperte; pizzicando, e ſtracciando coteſta paſta colle dita ripiegate, ed i pollici allungati; ciò è che ſi chiama dimenare la paſta. La ſi lavora ancora e nella ſteſſa guiſa, avendo cadauna volta l'attenzione di raſchiare la madia; di rimettere in ſeguito nella maſſa con un po' d'acqua la paſta, che ſe n'è ſtaccata: la paſta ſi fa allora più uniforme, e più ſoda; ciò è che ſi chiama rimenare la paſta. Si termina il riducimento in pane facendo uno ſcavamento nella paſta così dimenata, e rimenata; vi ſi verſa ivi dell'acqua: queſt'acqua

portante, noi ſi accingiamo a proporre alcune regole relative alla ſcelta degli *alimenti*.

---

aggiunta a contrattempo, e incorporata a forza di travaglio nella paſta, termina di dividere, e di confondere le parti le più groſſe della farina, e mercè il movimento continuato, vivo, e pronto, v' introduce, e vi ſvolge della nuova aria, che rende la paſta più tenace, più duttile, più eguale, e più leggiera; il che produce un *pane* più ſaporoſo, più occhiuto, e più bianco. Queſta terza ſpezie di lavoro conſiſte in una umettazione della paſta, e perciò i Franceſi lo chiamano (le *baſſinage de la pate*).

In fine per aggiungere vieppiù ancora di perfezione a queſta così fatta paſta, la ſi percuote premendola dai lati, ripiegandola in ſe ſteſſa, comprimendola, eſtendendola, trinciandola colle due mani ſtrette, e laſciandola cadere con isforzo.

La paſta eſſendo convenientemente lavorata, la ſi ritira in porzioni dalla madia, trinciandola, e battendola ancora a miſura, che ſi ripone in maſſa in luogo caldo, dove ella reſta una mezz' ora nell' inverno; a fine che conſervi il ſuo calore, ed entri in *fermentazione*: deeſi per lo contrario dividere, e ridurla in pani ſul fatto, allorchè è calda ſtagione.

L' effetto della *fermentazione* è di dividere, e di attenuare la paſta nuova; d' introdurvi dell' *aria* in quantità, la quale non potendo ſvolgerſi totalmente a motivo della tenacità e della conſiſtenza di queſta paſta, vi forma degli occhielli, o ſia delle piccole cavità; la ſolleva, la dilata, e la gonfia: ciò è che ſi chiama farla *lievitare*; ed è per queſta ragione, che ſi dà il nome di *lievito* a quella porzione di farina meſchiata colla vecchia paſta, che ne determina tutti gli effetti. Coſa intendaſi per far lievitare la paſta.

Queſta operazione però ricerca un certo grado di calore per farſi dolcemente, lentamente, e gradatamente; di modo ch' è eſſenziale, quando ſiaſi obbligato di accelerare, o di moderare la *fermentazione*, di procurare, che i mezzi oppoſti, che ſi adoperano, producano ſempre preſſo poco lo ſteſſo effetto, ch' è quanto a dire, ch' ella reſti preſſo poco lo ſteſſo tempo a compierſi tanto in eſtate, come in inverno. A tal oggetto ſi mette dentro a de' panieri la paſta diviſa in *pani* ravviluppati in tela, od altre coperte ſecondo la ſtagione; e ſi penſa ad accender fuoco nel forno, perchè il tempo neceſſario a riſcaldarlo, è preſſo poco quello, che la paſta eſige, perchè la *fermentazione* ſia pervenuta al ſuo giuſto punto, o che il *pane* abbia ciò, che ſi chiama il ſuo alleſtimento. In qual modo ſi debba agevolare la fermentazione della paſta.

Frattanto, che il forno ſi riſcalda, ſi va alla madia; la ſi raſchia per fare di queſte raſchiature il *lievito* della vicina cottura: vi ſi aggiunge il doppio di farina, e d' acqua fredda, onde formare una paſta ſoda, che ſi laſcia nel luogo più freſco della caſa, racchiuſa in un panieruzzolo, o ceſtellino di vincigli, aſperſo di cruſchello, o di farina, a fine che la paſta non Mezzi di procacciarſi il lievito dalla proſſima cottura.

Alimenti, che devono uſarſi dalle perſone deboli, e ſnervate.

Le perſone deboli, e che hanno le *fibre* rilaſſate ſi aſterranno da ogni ſorta di *alimento viſchioſo*, così pure da que' che ſono di difficile digeſtione. Fa di meſtiere però, che gli *alimenti*, de' quali faranno uſo, ſieno ſolidi, e che coteſte perſone facciano ſpeſſiſſimo dell' *eſercizio* all' *aria* aperta.

---

vi ſi attacchi al fondo. Si laſcia queſto panieruzzolo eſpoſto all' aria libera nei tempi caldi; ſi ravvolge in una coperta, e ſi cuſtodiſce caldamente, quando corra fredda ſtagione.

Caratteri, da' quali ſi riconoſce, che la paſta è baſtantemente lievitata.

A capo di due ore, o incirca, che la paſta è nel panieruzzolo, ſi va a vedere ſe la *fermentazione* è al grado, che ſi deſidera; e ſi conoſce, che la paſta è baſtantemente *lievitata*, quando ella ha acquiſtato un volume conſiderabile, e che reſiſte alle dita che la premono, ſenza romperſi nella ſuperficie.

Grado di calore, che deve avere il forno.

Allorchè la paſta è lievitata, come l' abbiam detto poc' anzi, ella è in iſtato d' eſſere meſſa nel forno, il di cui calore dev' eſſere tale, che gettando un pizzico di farina ſulla bocca, ella divenga roſſa ad un tratto. Laonde è, che cuocendoſi la paſta vieppiù ancora ſi dilata mediante la rarefazione dell' *aria*, e della ſoſtanza *ſpiritoſa* rattenuta tra le ſue parti. Ella forma un *pane* tutto pieno di occhielli, per conſeguenza leggiero, e diverſo totalmente dalle maſſe peſanti, compatte, *viſchioſe*, *indigeſte*, che ſi ottengono dal far cuocere la paſta di farina, che non ſia lievitata.

Quanto tempo reſta il pane a cuocerſi, e come ſi riconoſca, ch' egli è ben cotto.

Il *pane* ſi terrà nel forno un tempo proporzionato alla ſua mole. In generale più il pane è bianco, meno è tardo a cuocerſi: ciò è l' affare di circa un' ora, e mezza per la paſta la più ſoda, e tre quarti d' ora per la più leggiera. Si conoſce, che il *pane* è cotto, quando percoſſo al diſſopra colla punta del dito, riſuona con forza, e allorchè la di lui parte men croſtuta compreſſa dalla mano riſale a guiſa di molla.

Il pane caldo deveſi eſporre all'aria.

I *pani* cavati dal forno, devono eſporſi all' aria libera, e giammai racchiuderſi, anzi che ſieno perfettamente raffreddati.

Caratteri del pane fatto col lievito della birra.

Il pane fatto col *lievito della birra* è il più dilicato; ma s' ei è buono il primo giorno, il ſuſſeguente è ſecco, anneriſce, diviene amaro, e ſpeſſiſſimo diſaggradevole. Ecco perchè il pane molliccico, che ſi fa con queſto *lievito*, non è di durata.

Noi abbiamo tratto queſta nota dall' eccellente opera del Sig. PARMENTIER intitolata: *Le parfait Boulanger*, che ſarebbe a deſiderarſi, che tutte le perſone di Provincia la poſſedeſſero, o che ne aveſſero per lo meno il compendio, ch' egli ſteſſo ha dato ſotto il titolo *d' Avis aux bonnes ménageres des villes, & des campagnes*. Ivi ſi trovano le notizie le più intereſſanti, e le più utili ſu ciò che deeſi penſare della *lievitazione*, che s' uſa, maſſime nelle città, dove ci ſono delle Birrerie; ſulla cruſca, e ſul *ſale*, che s' introduce nella paſta; ſulla forma, che devono avere i forni, le madie, ec.; oggetti

Coloro, che abbondano di *ſangue*, devono eſſere ſcrupoloſi ſull' uſo de' nodrimenti troppo ſoſtanzioſi; devono evitare le vivande ſalate, i *vini generoſi*, la *birra* forte ec. Il loro nodrimento non deve il più ſovente conſiſtere in altro, che in *pane*, e in ſoſtanze *vegetabili*, e la loro bevanda vuol eſſere dell' *acqua*, del *ſiero*, o della *birra* leggiera. Le perſone che abbondano di ſangue.

Le perſone graſſe devono evitare tutte le ſoſtanze pingui, e *olioſe*. Devono ſpeſſo mangiare delle *rape*, dell' *aglio*, degli *aromati*, e tutto ciò, che vale ad eccitare, e a favorire la *traſpirazione*, e l' *orina*. Beranno dell' *acqua*, del *caffè* (13), del *tè*, (Ved. p. 123. 124. e nota 6. di queſto Volume) ec. Devono fare molto *eſercizio*, e poco dormire. Quelle che ſono graſſe.

---

de' quali ne ſentiamo tutta l' importanza, ma che non abbiamo potuto darvi qui luogo, qualora non aveſſimo traſcritta tutta l' opera; eſſendo d' altronde sforzati di concentrarſi dentro la sfera riſtretta del neceſſario.

(13) Il *caffè* è un valido ſtimolante, il quale irrita fortemente le *fibre* mediante il ſuo *olio* amaro, ed *aromatico*. Coteſte qualità devono farne sbandire l' uſo ordinario, ch' è veracemente pernicioſo. Siffatta irritazione giornaliera delle *fibre* dello *ſtomaco* diſtrugge alla fine la loro forza. Eſſa ſtacca le *muſcoſità* di queſto viſcere: ne vengono irritati i *nervi*, che acquiſtano una mobilità ſingolare; le forze ſi diſtruggono, e cadeſi nelle *febbri lente*, e in una folla di mali, de' quali troppo ſpeſſo ſi cerca di naſconderſi la cagione, e che ſono altrettanto più difficili a diſtruggere, quanto queſta *acrimonia* congiunta con un *olio* ſembra non ſolo infettare i *fluidi*, ma anco attaccarſi ai *vaſi*. Perchè ſia dannevole l' uſo abituale del caffè.

Biſogna tuttavia confeſſare, ch' ei nuoce meno del *tè* 1.° perchè non ſi prende giammai in doſe così grande; 2.° perchè contiene una farina *digeſtibile*, e nutriente. Queſte qualità accoppiate al ſuo *olio amaro*, ed *aromatico* gli meritarebbero un poſto diſtinto nelle ſpezierie alla teſta dei *ſtomachici*, tra quali ſarebbe il più gradevole, e uno de' più poſſenti. Ma non deeſi prenderlo, che di rado: allora ei rallegra; trincia le materie *viſchioſe* dello *ſtomaco*; ne ravviva l' azione; diſſipa la gravezza, e le doglie di capo, che dipendono dal diſordine delle *digeſtioni*; depura iſteſſamente le idee, ed aguzza lo ſpirito, ſe vuolſi credere alle perſone di ſtudio. Proprietà del caffè. Suoi avvantaggi quando ſia preſo di raro.

Il *latte* ſcema un poco l' irritazione, che il caffè produce, ma non ne diſtrugge tutti i malvagi effetti; queſta meſcolanza ne ha parimenti di quelli, che le ſono particolari. Conoſco delle perſone, che digeriſcono perfettamente il *latte* ſolo, così Inconvenienti particolari al

Quelle, che ſono magre.

Quelle, che ſono magre ſeguiranno un metodo di vivere affatto contrario.

Quelle, che ſono ſoggette ad agrezze e a ruttazioni alcaleſcenti.

Le perſone ſoggette alle *acidità*, o quelle cui gli *alimenti* eccitano delle *agrezze* dentro lo *ſtomaco*, devono formare la loro principale nutritura di carnami. Quelle al contrario, che ſoffrono delle ruttazioni, che tendono all' *alcaleſcente*, non devono far uſo, ſe non di ſoſtanze *vegetabili acide*.

I gottoſi, e gl' ipocondriaci.

I *gottoſi*, e coloro, che ſono attaccati da sfinimenti, da *ipocondria*, da *affezione iſterica*, devono fuggire tutte le ſoſtanze *flatuoſe*; tutte quelle che ſono *viſchioſe*, o di difficile *digeſtione*; tutto ciò, ch'è inſalato, o fumicato; tutto ciò, ch'è *auſtero*, *acido*, e atto ad *inacetire* nello *ſtomaco*: la loro nutritura deve eſſere leggiera, magra, *rinfreſcante*, e di laſſativa natura.

Il cibo deve eſſere proporzionato alla maniera di vivere.

Il *cibo* deve eſſere proporzionato non ſolo all' età, e al temperamento, ma sì bene alla maniera di vivere. Un uomo ſedentario, e un uomo di ſtudio devono mangiar meno di quelli, che ſi occupano in lavori faticoſi all' *aria* aperta. La maggior parte degli *alimenti*, che incontrano buoniſſima digeſtione preſſo un uomo campeſtre, potrebbero eſſere *indigeſtibili* per un cittadino; e queſto ultimo potrebbe vivere di ciò, da cui il primo appena ſoſterrebbeſi in vita.

Non deve eſſere di troppo uniforme. Perchè?

Il *vitto* non deve eſſere di troppo uniforme. L' uſo coſtante d' una ſteſſa ſpezie di *alimenti* può avere de' mali effetti. Queſta è una lezione, che ci dà la natura, la quale ha di tanto variato gli *alimenti*, e che ha dato agli uomini del guſto per differenti ſpezie di nodrimento.

---

caffè col latte.

pure il *latte* tagliato coll' acqua, e a cui il *caffè* ſemplice preſo di quando in quando non cagiona inconveniente neſſuno: coteſte perſone per altro ſoffrono delle orribili *coliche* di *ſtomaco*, e d' *inteſtini*, quando prendono il *caffè* col *latte*.

A chi il caffè particolarmente convenga.

Inerendo a ſiffatte idee, tocca alla prudenza a guidarci nell' uſo del caffè: ma come dice beniſſimo l' Autore, s' ei può addivenire neceſſario per qualcheduno, queſti ſaranno le perſone graſſe, che anno le *fibre* molli, e che anno di tempo in tempo biſogno d' uno *ſtimolante*: e come aggiunge in ſeguito, queſt' è un veleno per le perſone magre.

Coloro, che ſono tocchi da una malattia particolare, devono evitare gli *alimenti*, che poſſono tendere ad accreſcerla. A cagione di eſempio, i *gottoſi* non devono bere niente di *vino*; nè uſare delle *vivande* aſſai ſaporoſe, e ſoſtanzioſe, e devono fuggire tutti gli *acidi*. Quelli, che ſono aggravati da *renella* devono interdirſi tutti gli *alimenti auſteri*, e *aſtringenti*; e i *ſcorbutici* ſi devono aſtenere da ogni ſorte di ſoſtanza *animale*, ec.

Vitto delle perſone attaccate da qualche malattia particolare.

Nell' età prima della vita gli *alimenti* voglion eſſer leggieri, ma nutritivi, e ripetuti ſovente. Gli *alimenti* ſolidi, e che hanno un certo grado di tenacità ſono i più convenevoli all' età media. L' uomo, che comincia a declinare, ſembra accoſtarſi all' età primiera, e richiede il *vitto* di queſto periodo; gli *alimenti* per tanto devono eſſer leggieri, e più *diluenti* di quelli dell' età media, e ripetuti del pari ſoventemente.

Alimenti, che convengono ai fanciulli, agli adulti, e a' vecchi.

Non baſta per la ſalute, che il *vitto* ſia ſano; giova altresì, ch' ei ſia regolato. V' è chi penſa, che un lungo digiuno ripari ai ſtravizzi; ma ben lungi dal riordinare la macchina, ordinariamente la rende peggiore. Lo *ſtomaco*, e gl' *inteſtini*, troppo diſteſi dagli *alimenti* perdono il loro *tuono*, e un lungo digiuno li rende deboli, e li gonfia di *flati*. Ed è così, che la gozzoviglia, e l' aſtinenza egualmente diſtruggono le *forze digeſtive*.

E' importante, che il vitto ſia regolato. Perchè?

E' neceſſario prendere degli *alimenti* parecchie volte per giorno non ſolamente per riparare le perdite, che il corpo ſoffre continuamente, ma anche per intertenere gli umori nel loro ſtato di ſanità, e per conſervarne la dilicatezza. I noſtri umori nello ſtato ancora della miglior ſalute, qualora non vengano riparati da *alimenti* freſchi, di ſpeſſo ripetuti, hanno una tendenza alla *putridità*. (Ved. p. 79. nota 7. di queſto Volume). Allorchè ſi reſta troppo lungo tempo ſenza prenderne, la putrefazione ne ſuccede ben toſto, e origina delle *febbri* pericoloſe. I paſti regolati ſono dunque neceſſarj. Neſſuno goderà buona ſalute, ſe i vaſi ſieno inceſſantemente caricati di nodrimento, o ſe gli umori reſtino ſoverchiamente a lungo ſenza eſſere rinfreſcati da un *chilo* novello.

Biſogna prendere degli alimenti parecchie volte per giorno. Perchè?

Il digiuno ſforzato è ſegnatamente nocevole alla gioventù: ne vizia gli umori; ſi oppone all' accreſci-

Il digiuno è nocivo a'

giovani, e a' vecchi.

mento, e le impediſce di fortificarſi. Egli non è niente meno dannoſo alla vecchiaja. Preſſo che tutte le perſone attempate ſono ſoggette a' *flati*. Il digiuno non ſolamente fomenta ſiffatto male, ma ancora lo rende pericoloſo, e talvolta funeſto. Coteſte perſone nel tempo che il loro *ſtomaco* è vuoto, ſono ſpeſſo aſſalite da *vertigine*, da doglie di capo, da debolezza. Si può rimediare a queſti accidenti mercè d' un poco di pane, con un bicchiere di *vino*, o qualche altro *alimento* ſolido.

I vecchi non devono reſtar lungamente ſenza mangiare. Perchè?

Egli è più che probabile, che la maggior parte delle morti repentine tra i vecchi ſieno originate da un troppo lungo digiuno, che ſnerva le forze, e cagiona de' *flati*. Dobbiamo per tanto conſigliare ſiffatte perſone di non giammai reſtare ſoverchiamente a lungo ſenza mangiare. Quaſi tutti non prendono altro, che una tazza di *tè*, e un tozzo di pane nell' intervallo dalle nove ore della ſera ſino alle due, o tre dopo del mezzo giorno. Coteſte perſone poſſono riguardarſi come digiunanti per tre quarti della giornata. Queſta condotta non può a meno di non rovinare l' appetito, di procurare una perverſa qualità agli umori, e di generare de' *flati* negl' *inteſtini*: accidenti, che ſi poſſono prevenire mediante una ſolida colezione.

La cena vuol eſſere leggiera; ma la colezione deve eſſere ſolida.

Ella è uſanza aſſai ordinaria di merendare leggermente, e di molto cenare. Deeſi fare tutto all' oppoſto. Quando ſi cena tardi, non deeſi a queſto paſto mangiare ſe non degli alimenti leggieri; ma la colezione deve eſſer ſolida. Se cenaſi leggermente, e che ſubitamente dopo mettaſi a letto, e che leviſi il giorno appreſſo di buon mattino, ſi avrà ſicuramente grande appetito per la colezione, e deveſi ſoddisfarlo convenientemente (14).

Perchè le cene abbondanti ſono pericoloſe.

(14) Due ragioni anno condotto il Sig. BUCHAN a dare queſto conſiglio. La prima è, che il ſonno recando già più di *ſangue* alla teſta, egli è pericoloſo l' accreſcere molto la pienezza de' *vaſi* mediante una larga cena: lo ſtridere de' denti ſempre più forte, quando s' è copioſamente cenato, e che accade a molti fanciulli, anzi a parecchi adulti durante il ſonno, prova ſiffatta pienezza del *cervello*. La ſeconda, relativa ad alcune perſone, maſſimamente ai *letterati*, è che il ſonno preſſo coteſte perſone, eſſendo leggieriſſimo, ſe v' abbia dentro lo *ſtomaco* molti *alimenti*, queſti formano un principio d' *irritazio-*

E' vero, che le perſone forti, e di buona ſalute così non ſoffrono dal digiuno, come quelle che ſono deboli, e dilicate; ma eſſe corrono de' grandi riſchj dal ſuo contrario, ch'è quanto a dire, dalla replezione. La maggior parte dei mali, maſſimamente le *febbri*, ſi ripetono dalla *pletora*, o dalla ſoverchia re- Danni del ſoverchio mangiare.

---

ne, che tenendo tutti i *nervi* in uno ſtato di agitazione, turbano aſſolutamente il ripoſo. Tali perſone non reſtano ſvegliate, perchè non ne anno la forza; eſſe però non dormono, perchè non poſſono godere di quella calma profonda, che forma il ſonno: queſto ſtato ſtanca all'eceſſo, e rovina la ſanità.

Per evitare tutti queſt' inconvenienti biſogna fare delle cene parche, le quali come dicevaſi di quelle di Platone, ſono gradevoli pel dì ſteſſo, e pel ſuſſeguente, e che laſciano il corpo ſano, e lo ſpirito libero; laddove una cena copioſa laſcia il capo turbato, il corpo ſtanco, lo ſpirito abbattuto, ed incapace di occuparſi con profitto. Aſcoltiamo altresì Orazio: non ſi può ſtancarſi di leggere, ed ammirare queſto filoſofo amabile, queſto eccellente poeta. „ Mirate, dic' egli, il volto „ pallido di quelle genti, che ſortono da una tavola abbondan„ te. V'ha di più; il corpo ſtanco dall'eceſſiva veglia, op„ prime lo ſpirito, e rende terreſtre quella particola di divi„ nità, quel ſoffio, che ci anima; laddove l'uomo ſobrio ſi „ corica, s'addormenta, e ſi leva pien di vigore per riprende„ re le ſue occupazioni „.

. . . . Vides ut pallidus omnis
Cœna deſurgat dubia. Quin corpus onuſtum
Heſternis vitiis animum quoque prægravat una;
Atque affigit humo divinæ particulam auræ.
Alter, ubi dicto citius curata ſopori
Membra dedit, vegetus præſcripta ad munia ſurgit.
Oraz. lib. II. Sat. 2. v. 75.

Noi non diciamo, che non biſogna cenare. In confronto dello ſcarſo numero di perſone, che poſſono fare a meno di queſto paſto ſenza ſentirne incomodo, il numero maggiore ha lo *ſtomaco* troppo ſenſibile, i *nervi* troppo dilicati, onde poter reſtare troppo alla lunga ſenza prendere *alimento*. I *ſughi digeſtivi* acquiſtano un' *acrimonia*, che non venendo ravvolta dagli *alimenti*, irrita lo *ſtomaco*; e ſiffatta irritazione è baſtevole a turbare il ſonno. In quanto agli artigiani, eſſi fanno una perdita troppo conſiderabile di ſoſtanze, per reſtare dal pranzo ſino alla merenda del dì ſeguente ſenza cercare di ripararle. In generale non ſi merenda aſſai, o ſia il paſto, chiamato *merenda*, non è molto copioſo. Seguaſi il conſiglio dell' Autore; facciaſi della merenda un vero deſinare; ſi pranzi convenientemente, e ognuno potrà contentarſi di prendere poca coſa per cena.

plezione de' *vaſi*. Gli uomini forti, e quelli che godono la più perfetta ſalute, anno in generale una maggior quantità di *ſangue*, che d'altri umori. Quando queſto ſtato viene di sbalzo aumentato da un ſopraccarico di nodrimento troppo abbondante, e ſuccoſo, i *vaſi* ſi trovano di ſoverchio diſteſi, onde ne ſeguono delle *oſtruzioni*, delle *infiammazioni*, ec. Così vediamo, che il maggior numero di queſte perſone ſono ſopraffatte da *febbri inflammatorie*, e *eruttive*, dopo un lauto banchetto, o dopo uno ſtravizzo.

Ogni cangiamento improvviſo nel vitto è dannevole: come debbaſi regolare, quando ſi ſia sforzato a cangiare il proprio modo di vivere.

Ogni gran cangiamento improvviſo nel *vitto* è dannevole. Certi *alimenti*, benchè meno ſalubri, convengono meglio ad uno *ſtomaco*, ch'è avvezzo da lungo tempo a digerirli, di quello che gli convengano, qualora non ſiaſi abituato a quegli ſteſſi, che ſarebbero i più ſalutari. Il perchè quando ſi ſia obbligato a cangiare regola di *vitto*, non deeſi farlo, che per gradi; poſciachè un paſſaggio repentino da un *vitto* poco nutritivo ad un *altro* ſoſtanzioſo, e ſquiſito, o da qualſivoglia metodo ad un altro contrario, può talmente nuocere alle *funzioni animali*, che diſordini la ſanità, o pure cagioni ancora de' mali mortali.

Sino a qual ſegno il vitto debba eſſere regolato.

Allorchè noi raccomandiamo della regola nel *vitto*, non intendiamo di condannare tutte le piccole variazioni, che le occaſioni potrebbero apportarvi. E' impoſſibile l' evitare in tutti i tempi di commettere ſino a certo grado alcuni eccesſi; e lo ſteſſo vivere troppo regolare può altresì divenire pericoloſo (15).

Maniera falſa, con cui ſi ragiona ſopra gli alimenti.

(15) Di tutte le parti del *vitto* gli *alimenti* ſono quelli, ſu' quali ognuno ſi frammette a ragionare con più di franchezza. Riguardo a ciò non v'è neſſuna famiglia, che non abbia una tradizione, ricevuta da' ſuoi avoli, e ch'ella traſmette a' ſuoi fanciulli. Vi ſono a cagione di eſempio delle caſe, nelle quali non entrarebbe del ſelvaggiume per checcheſia al mondo: in altre n'è lo ſteſſo del caſtrato, de' piccioni ec.: in altre pure del vitello ec.; qui ſono interdette certe ſpezie di peſce; là l'inſalata; alcune ſpezie di legumi ec.: ciaſcheduno la diſcorre differentemente ſul medeſimo ſoggetto, e ciaſcheduno ſi crede ben fondato, o vuol perſuadere d'eſſerlo. Ciò naſce da che non s'è mai voluto ragionare, ſe non ſe giuſta il guſto particolare, che ſtraſcina, malgrado di ſe ſteſſi, verſo tale, o tal altro *alimento*, o che fa che tale, o tal altro *cibo* ripu-

Stà dunque alla prudenza il variare talvolta ſia in più, ſia in meno la quantità del nodrimento, che prendeſi ordinariamente, purchè ſi abbia ſempre la più eſatta

---

gni. Una madre per eſempio, che ha della ripugnanza per le *oſtriche*, non ſoffrirà giammai, che i ſuoi fanciulli ne mangino, fino a tanto che ſaranno ſotto la di lei direzione; e la ragione, ch' ella ne adduce, è che queſto teſtaceo per nulla vale: aggiungerà talvolta ancora, ch' egli è nocivo.

Conoſco una Dama, la quale ſino all' età di trenta cinque anni non aveva giammai mangiato dell' uova, tranne probabilmente nelle ſalſe. Sua madre, che neppur ella ne aveva mangiato, altra ragione recato non ne aveva, ſe non che riſcaldavano; e la figlia alla ſteſſa guiſa ragionava. Alla fine queſt' ultima divenne ſoggetta a degl' irritamenti di *ſtomaco*, che l' aſſalivano periodicamente, e durante i quali rigettava tutto ciò, che prendeva, lo ſteſſo brodo, ed il pane, che abitualmente coſtituivano il principale ſuo nudrimento. I buoni *alimenti* tanto utili in queſti caſi, non erano di neſſun ajuto: eſtremo era l' imbroglio. Si propoſe di tentare a parecchie ripreſe l' uova, ſiccome un *alimento* leggiero, nutritivo, e ſaluberrimo; ma queſta femmina li rifiutò ſempre, perchè eſſendo di ſtitica *coſtituzione*, e perſuaſiſſima, che riſcaldaſſero, non dubitava, che non faceſſero peggiorare lo ſtato ſuo. Frattanto in uno di ſiffatti *acceſſi*, che fu più lungo del ſolito, avendo provato d' ogni ſpezie di vivanda, e non potendo ritenerne alcuna; d' altra parte ſentendoſi infievolita, ſi determinò a prendere un uovo a bere, che ben lo ritenne: ne preſe un ſecondo, un terzo, che paſſarono del pari, e ſucceſſivamente divennero la baſe del ſuo nudrimento, a ſegno che dopo tre, o quattr' anni, quaſi mai non cena, che con due uova freſche, ed ella ſteſſa dice, che ſe non aveſſe trionfato del pregiudizio ricevuto da ſua madre, ſarebbe morta di fame. Ella non ſi trova nè più ſtitica, nè più riſcaldata di quello lo era innanzi di farne uſo.

Si potrebbero produrre delle oſſervazioni per cadauna ſpezie di *alimento*; ma ci reſtringeremo ai ſeguenti. Un uomo dicea, e ripeteva con affettazione, ch' ei non mangiava bricciolo di vitello in qualunque maniera foſſe condito, ſenza provarne nauſea, e ſconcerto. Un tale, cui queſta propoſizione parve ridicola, paſſando egli per uomo di buona ſalute, ſi miſe in capo di riaverlo da ſiffatto pregiudizio. Un giorno gli diede un pranzo, in cui non ſi appreſtò che vitello; ma la vivanda era talmente maſcherata, che il buon uomo non riconobbe, che l' arroſto. Mangiò, e molto di tutto, tranne dell' ultimo, che non volle punto aſſaggiare. Che non l' abbiano punto sforzato, non ſe ne dubita certamente. Due giorni appreſſo ritornò nella medeſima caſa. Se gli ricercò, come ſi foſſe trovato del pranzo dell' altro jeri: riſpoſe, che bene,

attenzione di giammai allontanarſi dalle regole della moderazione, e della *temperanza*. (Ved. il conſiglio

---

e che ſi ſentiva di buona ſalute. Alla fine dopo d'averlo fatto convenire, che non ne aveva patito nauſea, nè ſconcerto, ſe gli paleſò, che nulla più aveva mangiato fuori di vitello; non ne volle per nulla credere. Se gli propoſe di dargli una ſeconda volta lo ſteſſo deſinare, lo accettò; e d'allora in poi ſi ciba di vitello, come d'ogni altra ſorte di vivanda.

Un altro uomo fa una cena con tre de' ſuoi amici, che aveano a partire per la provincia. Tra le altre vivande, s'imbandiſce una razza: ei non aveva ripugnanza notabile per queſto peſce; tuttavia non ne mangiava volontieri: per la qual coſa non ne mangiò che poco, e molto dell'altre imbandigioni, poichè era ghiotto. Frattanto la notte ebbe un gran *vomito*; nè mancò di incolparne la razza, che promiſe di mai più toccarne. In fatti vi aveva rinunziato per ſempre, e voleva perſuadere a molti altri di non mangiare di ſiffatto peſce, il quale, per quanto ei ne diceva, cagionava delle *indigeſtioni* mortali: allorchè ricevette una lettera di uno de' ſuoi amici, che gli faceva ſapere, ch'era ſtato travagliatiſſimo la notte di loro partenza; che aveva avuto una *indigeſtione*, e de' *vomiti*; che uno d'eſſi n'era per anco malato, e che il Medico, ch'eraſi chiamato al primo arrivo nella città, aveva detto, ch'erano ſtati avvelenati di *verde rame*. Si metteva fine alla lettera col domandargli, s'egli pure foſſe ſtato malato, e col pregarlo di rintracciare ſe preſſo l'oſtiere, dove avevano cenato, ſi poteſſe riſapere qualche coſa di queſto fatto. Andò di ſubito a trovare un uffiziale, che prendeva il ſuo mangiare da queſt' oſtiere, il quale alle ſue interrogazioni riſpoſe, che di fatto la maggior parte di coloro, che avevano cenato quella ſteſſa ſera in quella caſa, erano ritornati nel dì ſeguente, o alcuni giorni dappoi a fare delle lamentazioni, e che l'oſtiere aveva ſull'atto ſteſſo fatto riſtagnare le ſue *baſtardelle*.

Il buon uomo era però ben perſuaſo, avanti queſta dichiarazione, che foſſe la *razza* quella, che reſo lo aveſſe malato. Quanti mai ſi trovano in queſto caſo! Quanti mai, allorchè ſoffrono dell'incomodo dopo un paſto, non mancano di accuſarne tra tutti gli *alimenti*, ch'anno preſo, quello appunto, di cui meno ſi dilettano!

Non è che non ſappiamo, che ci ſono de' guſti veracemente inſpirati dalla natura, giuſta i quali la ripugnanza per tale, o tal'altra ſpezie di *alimento*, ſi trova fondata a ſegno, che la riſoluzione la più ferma e gli sforzi più reiterati non poſſono riuſcire a ſuperarla. Speſſo altresì accade, che ſiffatta ripugnanza naturale ha per oggetto degli *alimenti*, che ſarebbero realmente contrarj alla *coſtituzione*, e al *temperamento*. Queſta inſpirazione della natura va ancora più innanzi nello ſtato

di Celso Cap. XI. §. III. alla fine dell' Art. VII. e ultimo di queſta Prima Parte.)

CAPITOLO QUARTO.

Dell' Aria.

L'*aria malſana* è una delle cagioni ordinariſſime di mali. Ci ſono pochiſſime perſone, che ſtieno avvertite contro i pericoli, a' quali eſpone ſiffatta *aria*. Gli uomini in generale preſtano qualche attenzione a ciò, che mangiano, e a ciò che bevono, ma di rado all'*aria*, ch' eſſi reſpirano; ſebbene gli effetti di queſt' ultima ſieno ſoventemente più ſubitanei, e più funeſti, che gli effetti de' primi.

Biſogna avere attenzione all' aria, che ſi reſpira. E perchè?

---

di malattia: ella giunge il più ſovente ſino ad indicare la ſpezie di bevanda, di alimenti, e de' rimedj ſteſſi, che ſi convengono in tale, o tal' altra circoſtanza della malattia, come lo faremo vedere nel Cap. II. nota 8. della ſeconda Parte.

Non v'è punto di dubbio, che in iſtato e di ſanità, e di male queſto inſtinto non debbaſi riſpettare, poichè non ſi potrebbe opporviſi impunemente. Ma prima di prendere un riſoluto partito, deeſi eſſer certo, ch' ei ſia bene fondato; e queſta certezza non ſi può acquiſtare, ſe non dall' eſperienza. Per tanto ſembra ragionevole, quando d'altronde godaſi buona ſalute, e che l' *alimento* offerto ſia uno di quelli, di cui la maggior parte degli uomini fanno tutto giorno uſo con ſicurezza; ſembra, dico, in allora ragionevole di non rifiutarlo, che dopo di averlo una, due, ed anche tre volte aſſaggiato.

Imperciocchè perſuadiamoci bene, che di tutti gli *alimenti* adottati univerſalmente, e de' quali s' imbadiſcono odiernamente le noſtre menſe, niuno ve n' ha di per ſe ſteſſo cattivo, e ch' eſſi non lo ſono tali giammai, ſe non relativamente alla *coſtituzione*, alla diſpoſizione attuale di colui, che li prende; e che volerſene aſtenere per capriccio, per fantaſia ec. come pur troppo ciò avviene ſovente, da certa ſpezie di *alimenti*, queſto è ſubito privarſi del piacere di variare le vivande; piacere inſpirato dalla ſteſſa natura, che tanto ha variato gli oggetti della nutritura: ed è poſcia un toglierſi un ſovvenimento in quelle circoſtanze, dove l' impoſſibilità di ſcegliere i ſuoi *alimenti*, perchè trovaſi fuori di ſua propria caſa, in viaggio ec. metterebbe nel caſo di patire la fame, e di non nodrirſi convenevolmente; ſorgente d' innumerevoli malattie, come ſi fece vedere p. 79. nota 7. di queſto Volume.

Di tutti gli alimenti odiernamente uſati nelle noſtre tavole, non ve n' ha alcuno per ſe ſteſſo cattivo.

Le influenze impercettibili dell' aria ſono l' obbietto di queſto Capitolo.

L' *aria* così pure che l' *acqua*, ſi carica delle particole della maggior parte dei corpi, co' quali ſi trova in contatto, e di ſpeſſo è impregnata di particole tanto nocevoli, che cagiona una morte improvviſa. Ma ſi vede radamente avvenire di così fatti effetti, perchè la maggior parte degli uomini ſe ne ſtà in guardia. (Ved. Part. II. Cap. XLII. §. III.) Le influenze impercettibili dell' *aria* ſono quelle, che in generale ſi rendono le più dannoſe alla ſalute. Per la qual coſa eſſe ſaranno quelle, ſulle quali ci interterremo, e di già ci accingiamo ad eſporne i principali pericoli, che vi poſſono aver luogo.

Effetti dell' aria troppo calda.

L' *aria* può divenire nocevole in parecchie maniere. Tutto ciò, che baſta ad alterare a certo grado la ſua purità, il ſuo calore, la ſua freſcura, la ſua umidità, la rende malſana. A cagione di eſempio, l' *aria* ſoverchiamente calda diſſipa le parti *linfatiche* del ſangue; eſalta la *bile*; riſecca, e raddenſa gli umori: quindi ſe *febbri bilioſe*, e *inflammatorie*, *la collera morbo*, ec. L' aria troppo fredda ſopprime la *traſpirazione* (Ved. queſta voce nella Tavola); comunica della rigidezza ai *ſolidi*, e congela i *fluidi*: quindi i *reumatiſmi*, le *infreddature*, i *cattari* ec. L' *aria* troppo umida diſtrugge l' *elaſticità* dei *ſolidi*; riduce il *temperamento* laſſo, e *flemmatico*: rende il corpo ſoggetto alla *febbre*; e genera le *febbri intermittenti*, l' *idropiſia* ec.

Troppo fredda.

Troppo umida.

La riſtagnante.

Allorchè un gran numero di perſone ſi radunano in uno ſteſſo luogo; ſe l' *aria* non può circolarvi liberamente, ben preſto diviene malſana. Così vedonſi le perſone delicate trovarſi facilmente male, e cadere in languidezza dentro le chieſe; nelle aſſemblee; in tutti i luoghi, dove l' *aria* ſi trova ſprovviſta delle ſue qualità, per motivo della *reſpirazione*; del fuoco; dei lumi; e per qualſivoglia altra conſimile circoſtanza. (Ved. qui innanzi Cap. II. p. 70. ultimo §. della nota I.)

Quanto ſia malſana l' aria delle grandi città: mezzi di renderla ſalubre.

Tante coſe concorrono ad alterare l' *aria* delle grandi città, che non reca ſtupore, ſe eſſa ſia cotanto funeſta ai loro abitanti. In una città l' *aria* non ſolamente viene reſpirata più volte, ma ſi trova parimente carica di particelle *ſulfuree*, di fummo, e di altre eſalazioni. I vapori che continuamente ſi alzano

dalle ſoſtanze *putride*, da' letamaj, dalle beccherie ec. ſervono egualmente a corromperla. Deveſi uſare ogni poſſibile avvertenza, acciocchè le ſtrade d' una vaſta città ſieno larghe, ed aperte, onde l' *aria* poſſa circolarvi liberamente. Nè vuolſi avere minor attenzione in quanto, ch' eſſe ſieno tenute pulite: niente contribuiſce d' avvantaggio ad alterare l' *aria*, e corromperla, che l' immondezza delle ſtrade.

Ella è coſa comuniſſima in queſti paeſi di vedere de' cimiterj nel mezzo delle più popolate città. Debbaſi ſiffatta uſanza ad una antica ſuperſtizione, o all' aggrandimento delle città, queſto è ciò, che meno importa il ſapere: che che ne ſia la cagione, l' effetto n' è peſſimo. Non v' ha che l' abitudine, che ci poſſa ridurre indolenti ſu tal uſanza: ella rende ſoventemente ſacri de' coſtumi i più ridicoli, e i più pernicioſi. Ciò che v' ha di certo, ſi è, che de' migliaja di cadaveri, che ſi putreſanno ſulla ſuperficie della terra dentro a luoghi racchiuſi, corrompono neceſſariamente l' *aria*, e ſiffatta *aria*, qualora venga reſpirata, non può a meno di non produrre de' mali (*a*). I cimiterj corrompono l' aria delle città. Perchè?

Sotterrare i morti dentro le chieſe è una pratica ancora più deteſtabile. L' *aria* delle chieſe è di già malſana, e l' eſalazioni de' cadaveri in putrefazione la rendono vie peggiore. Le chieſe in generale ſono antiche, e le loro volte ſono fabbricate ad arco. Rado è che ſi aprano più d' una volta per ſettimana: l' *aria* non reſta purificata dal fuoco; non viene rinnovellata per l' apertura delle fineſtre, ed eſſe poi ſono ripulite di rado. Quindi l' umidità, la rancidità, l' odore malſano, che ſi congiunge a quello de' corpi ſepolti dentro la chieſa, la rende un luogo periglioſo per le perſone deboli, e infermiccie. Le ſepolture corrompono l' aria delle chieſe, di già malſane per ſe medeſime.

Si potrebbe ſino a certo ſegno riparare a tutti queſti inconvenienti, proibendo di ſeppellire dentro le Mezzi di rendere ſa-

---

(*a*) Preſſo che in tutto l' Oriente, era coſtume di ſotterrare i morti in qualche diſtanza dalle città. Egli era parimente quello degli Ebrei, de' Greci, e de' Romani eziandio. E' bene ſorprendente, che le regioni occidentali dell' Europa non abbiano ſeguito il loro eſempio in un uſo tanto plauſibile.

lubre l'aria delle chieſe. chieſe; mantenendole nette; agevolandovi la libera circolazione d'un' aria freſca col mezzo di aprire ſia delle porte ſia delle fineſtre oppoſte tra loro ec. (1).

(1) Noi non abbiamo a fare de' ſomiglianti rimproveri alle noſtre chieſe, a quelle almeno delle città. La mondezza vi regna in tutte: la maggior parte ſtanno aperte per tutta la giornata alla venerazione de' fedeli, e ſono tutte, maſſime le moderne, fornite di ampie fineſtre, mediante le quali l'*aria* è inceſſantemente rinnovellata. Sarebbe a deſiderarſi, che quelle di campagna poteſſero godere di un ſimile vantaggio. Ve ne ſono di queſte ultime, che non ſi aprono, che una volta per ſettimana; alcune di eſſe non reſtano aperte, che in certi giorni dell'anno, ed anco un ſolo giorno dentro l'anno. Non v'ha chi entrando in queſte chieſe, o oratorj non abbia provato gl'inconvenienti, che il Sig. BUCHAN rinfaccia alle chieſe dell'Inghilterra: l'umidità, ed il tanſo riſpingono tutti coloro, che vi ſi approſſimano, per poco dilicati, che ſieno.

Quello però, che abbiamo a rinfacciare alle noſtre chieſe, ſi è di eſſere circondate da cimiterj, e di ſervire di ſepolture. Sono alcuni anni, dacchè la voce di parecchi cittadini s'è alzata contro ſiffatto abuſo pregiudiziale alla ſanità. Il Governo altresì parve intereſſarſene, ſino ad ordinare, che ſi traſportaſſero i cimiterj fuori delle città, e che più non ſi tumulaſſe dentro alle chieſe. Delle ragioni ſenza dubbio più forti di quelle, che indotto avevano ad emanare queſta legge ſaggia, ed utile a tutta la nazione, ne anno arreſtata l'eſecuzione.

Dopo la prima edizione di queſt' Opera parecchie Provincie ſi ſono affrettate ad adottare coteſta legge. Il celebre Arciveſcovo di Toloſa, Monſignore LOMENIE DE BRIENNE, ha pubblicato un Ordine li 23. Maggio 1775. ratificato dal Parlamento della ſua Provincia li 31. dello ſteſſo meſe, col quale trionfando del pregiudizio, che ſembrava opporſi all'utilità pubblica, proibiſce, ſotto qualunque preteſto, che ſiaſi, di ſeppellire dentro le chieſe della ſua Dioceſi; e ne dà egli ſteſſo l'eſempio, ordinando che la ſua ſepoltura, e quella de' ſuoi ſucceſſori ſia traſferita fuori della Cattedrale.

Il Re ha promulgata una Dichiarazione li 19. Novembre 1776. regiſtrata nel Parlamento di *Roven* li 24. Marzo 1778., con la quale ſi ordina, che niuna perſona, all'eccezione degli Arciveſcovi, Veſcovi, Parrocchi, *Padroni* di chieſe, e Fondatori di Oratorj, non potrà eſſere ſotterrata dentro alle chieſe, nè dentro le cappelle pubbliche, o private; e l'eccezione non potrà aver luogo, che per gli Arciveſcovi, e Veſcovi ſolo dentro le loro Cattedrali; per i Parrocchi dentro le loro chieſe parrocchiali; i Padroni dentro la chieſa, di cui ſono patrocinatori; e i Fondatori dentro gli oratorj da eſſo loro fondati, ſotto la condizione eſpreſſa, che ſaranno coſtrutte, ſe per anco fatte non ſi ſono, delle ſepolture laſtricate di grandi pietre

L'*aria*, che lungo tempo riſtagna in un luogo, diviene malſana. Così que' ſciagurati racchiuſi nelle prigioni non ſolamente vi contraggono delle *febbri maligne*, ma ancora le comunicano di ſovente agli altri; e gli abituri, o ergaſtoli, poichè non poſſo dare il nome di caſe alle abitazioni de' poveri nel recinto delle grandi città, queſti ergaſtoli, dico, non ſono niente più ſani delle prigioni. Siffatti abituri baſſi, immondi non ſono altro che magazzini di *aria* corrotta, e de' covaccioli di malattie *contagioſe*. Coloro, che la reſpirano, godono di rado una buona ſalute, e i loro fanciulli muojono comunemente giovani. Le perſone, che mercè le loro fortune ſono in iſtato

Effetti dell' aria; che riſtagna nelle prigioni, e nelle abitazioni de' poveri abitanti delle città.

---

tanto nel fondo, che alla ſuperficie; che ſiffatti ſepolcri avranno per lo meno ſettantadue piedi quadrati d' ampiezza interiore, e che non potrà alcuno ſeppellirviſi, che a ſei piedi nel terreno al diſotto del ſuolo interiore.

Le altre perſone, che anno attualmente dritto d'eſſere ſotterrate dentro le chieſe, alle quali ſi connettono de' chioſtri, potranno godere di queſto loro dritto, purchè i chioſtri reſtino allo ſcoperto, e che vi ſieno egualmente coſtrutte delle tombe ſomiglianti a quelle qui ſopra ſpecificate. Riguardo a quelli, che anno dritto di eſſere ſeppelliti dentro le chieſe, cui non appartiene chioſtro neſſuno, eſſi non potranno eſſere ſotterrati, che ne' cimiterj con la facoltà di ivi ſceglierſi un luogo particolare; ma queſta permiſſione non ſarà accordata, che alle ſole perſone, che anno un dritto di acquiſto, e non altrimenti.

I Religioſi, e Monache, gli ſteſſi Cavalieri, e Religioſi dell' ordine di Malta non potranno egualmente eſſere ſotterrati, ſe non ſe nei chioſtri allo ſcoperto, e col carico della coſtruzione de' ſepolcri proporzionati al numero di coloro, che vi dovranno eſſere ſeppelliti.

In conſeguenza delle precedenti diſpoſizioni i cimiterj ſaranno ingranditi, ſe ſi ritrovino troppo piccoli, e per quanto le circoſtanze lo permetteranno, portati ſaranno al di là del recinto delle città. Viene permeſſo alle città, e comunità, che ſi troveranno in queſto ultimo caſo di far acquiſto del terreno neceſſario, derogando a queſto effetto all' editto del meſe di Agoſto 1749.: riſerbandoſi ſua Maeſtà di provvedere ſu quel, che concerne i cimiterj della Città di Parigi a norma de' Memoriali, che ſaranno inceſſantemente preſentati da tutte le perſone, che v' avranno in tale affare intereſſe.

E' probabile, che giunti ſiamo al momento tanto bramato di vedere la Capitale a ſeguire coteſto eſempio, e darlo al rimanente della Francia.

di ſceglierſi una caſa, devono ſempre avere la maſſima attenzione, ch' eſſa ſia aperta all' *aria* libera.

Una abitazione non può eſſer ſana, ſe l' aria non vi circoli liberamente.

I mezzi innumerabili, che il luſſo ha inventato per rendere le abitazioni calde, e ben diſeſe, contribuiſcono non poco a renderle malſane. Una caſa non può eſſer ſana, almeno ſe l' *aria* non vi abbia una libera circolazione. Ella deve per tanto eſſere ogni giorno eſpoſta ad una corrente d' *aria*, mediante due porte, o fineſtre contrappoſte (2).

I letti non devono eſſere rifatti ſe non ſe dopo d' eſſere ſtati eſpoſti all' aria per tutta la giornata.

I letti in vece di eſſere rifatti ſubito che taluno ne è ſortito, devono reſtar ſcoperti, ed eſpoſti all' *aria* d' una porta aperta per tutta la giornata. Se ne diſſipano i vapori nocevoli, e quindi ſi contribuiſce alla conſervazione della ſanità.

Utilità del ventilatore nelle carceri, negli ſpedali, ne' navigli ec.

Nei ſpedali, nelle carceri, ne' navigli ec. dove non ſi poſſono convenevolmente impiegare ſiffatti compenſi, ſi dee ſervirſi del *ventilatore*. (Ved. queſta parola nella Tavola.) Il metodo di ſcacciare l' *aria* corrotta, e d' introdurne di nuova mediante il *ventilatore*, è l' invenzione la più ſalutare, e ſenza oppoſizione la più utile di tutte quelle, che ſi debbono alla Medicina moderna. I *ventilatori* ſono ſuſcettibili di un uſo univerſale: eſſi procacciano degl' innumerevoli vantaggi ſia per la conſervazione della ſanità, ſia per la guarigione de' mali (3).

Pericoli dell' aria delle mi-

L' *aria*, che ſoggiorna nelle miniere, nei pozzi, nelle volte, nelle cantine ec. è pericoloſiſſima: vuolſi evi-

(2) Non ci lagniamo dunque ſe da alcuni anni gli architetti tanto moltiplicano le feneſtre, e le porte degli edifizj, che innalzano. Non ſaranno mai i Medici quelli, che loro ne faranno de' rimproveri. E' vero, che tutte queſte aperture privano i nuovi appartamenti di certe comodità, che ſi trovavano negli antichi. Ma ſe le abitazioni ſono men comode, elleno divengono certamente più ſalubri. Tocca agli architetti di cercare i mezzi di conciliare il comodo colla ſalubrità.

(3) Non v' è biſogno d' eſſere nè Medico, nè Fiſico per riconoſcere la neceſſità della buona coſtituzione dell' *aria*, e del ſuo rinnovellamento. Inveſtiti per tutte le parti da queſto *fluido* penetrante, ed attivo, che s' inſinua al di dentro di noi medeſimi per differenti vie, e di cui l' elaſticità è neceſſaria cotanto all' azione de' *polmoni* e alla *circolazione* de' noſtri fluidi, potremmo noi non riſentirſene delle ſue alterazioni?

evitare queſta ſpezie di *aria*, come il *veleno* il più penetrante. I ſuoi effetti ſono ſovente altrettanto pronti, quanto quelli del fulmine. Deeſi dunque uſare la maggior avvertenza nell'aprire le cantine, che ſono reſtate per lungo tempo chiuſe; nel diſcendere dentro a' pozzi profondi, o nelle miniere, maſſime ſe lungo tempo ſia, che tai luoghi non ſieno ſtati aperti. niere, dei pozzi, delle cantine ec. racchiuſe da lungo tempo.

La maggior parte di quelli, che hanno de' grandi appartamenti ſcelgono le più piccole ſtanze per dormire; è imprudentiſſima ſiffatta condotta. La loro camera da dormire deve ſempre eſſere la più arioſa, perchè ella non è occupata ordinariamente ſe non la notte, allorchè le porte, e le fineſtre reſtano chiuſe. Se vi ſi accenda il fuoco il pericolo ſi fa vieppiù grande. Vedute ſi ſono delle perſone reſtar ſoffocate per eſſerſi addormentate dentro piccole ſtanze, dove vi ardeva del fuoco.

La camera da dormire deve eſſer grande. Perchè?

Coloro, che pei loro affari ſono obbligati di paſſar la giornata dentro il recinto della città, devono ſe ſia poſſibile, andare a dormire in campagna. Qualora reſpiraſi un' *aria* buona nel tempo di notte, ſi

Mezzi di riparare all'aria inſalubre, che ſi reſpira nelle città.

L'umidità, e le eſalazioni, di cui ſi carica, diminuiſcono la ſua elaſticità, e la *circolazione* de' *fluidi* ne reſta alterata. (Ved. Cap. II. not. 1. di queſta Prima Parte.)

Nulla è per tanto più vantaggioſo, che di cercare i mezzi di correggere queſti difetti. Se ſono pregiudiziali alle perſone in ſanità, quanto non ſono più nocevoli a quelli, che ſono malati, e ſopra tutto negli ſpedali? Il perchè uſaſi con profitto il *ventilatore* nello ſpedale di *Wincheſter*, ed in altri parecchi.

L'uſo del *ventilatore* non è limitato ai ſoli ſpedali: ſi può introdurlo nelle miniere le più profonde; ne' ſotterranei, dove certi artefici ſono coſtretti di lavorare; nelle ſale de' ſpettacoli, dove i ſpettatori riſentono sì ſpeſſo incomodo, allorchè le aſſemblee ſono numeroſe, ſia per rapporto alla *traſpirazione*, che corrompe l'*aria*, ſia per i lumi, che la riſcaldano. Si può ancora introdurlo nei navigli, ne' quali i vapori, che inceſſantemente eſalano dai corpi di coloro, che compongono l' equipaggio, avvelena l'aria, e cagiona la maggior parte dei mali, a cui ſono ſoggetti gli uomini di marina: in fine nelle prigioni, dove ſi provano i medeſimi accidenti. Di tutti i mezzi ſin ora immaginati il *ventilatore* è il più proprio a conſervare le *biade*; ad impedire, che non ſi riſcaldino; a preſervarle dagl' inſetti. (Ved. la parola *ventilatore* nella Tavola.)

Altri vantaggi del ventilatore.

riparerà di qualche modo gli effetti dell' *aria* perverſa, che reſpiraſi nella giornata. Siffatta pratica avrebbe ſulla conſervazione de' cittadini un effetto maggiore di quello, che taluno s' immagina.

Chi ſieno coloro, che devono ſopra tutto fuggire l'aria delle grandi città.

Le perſone dilicate devono, per quanto è poſſibile, evitare l'aria delle grandi città. Ella è ſegnatamente nocevole agli *aſmatici*, e alle perſone preſe da *conſunzione*. Coteſte perſone dovrebbero fuggir le città, come ſi fugge la *peſte*. Gl' *ipocondriaci* ſono egualmente incomodati dall' *aria* delle città. Ho veduto ſovente di tai perſone talmente malate nelle città, che pareva impoſſibile, che poteſſero vivere a lungo tempo, e che ciò non oſtante traſportate in campagna ſi ſono riſtabilite iſtantaneamente. Ho fatto la ſteſſa oſſervazione ſopra le femine *iſteriche*, e *vaporoſe*. E' però vero, che vi ſono molte perſone, le quali non anno il potere di cangiare di abitazione per cercarvi un' *aria* migliore.

Coſa debbano fare coloro, che non poſſono abbandonar la città.

Tutto ciò, che poſſiamo conſigliare a queſti ultimi, è di ſortire altrettanto ſpeſſo, che loro è poſſibile, per prender l' *aria*; di aprire le loro caſe, e di farvi circolare un' *aria* nuova; e sì pure di aver cura di mantenere nettiſſimi i loro appartamenti.

Era neceſſario altra volta per la ſicurezza di circondare le città, i collegi, e le ſteſſe ſemplici caſe di alte muraglie. Queſta così fatta neceſſità opponendoſi alla libera circolazione dell' *aria* non manca giammai di rendere queſti luoghi umidi, e malſani. Siccome le muraglie ſono divenute inutili nella maggior parte di queſto paeſe, fa di meſtiere, ch' eſſe ſieno demolite, e sì mettere in uſo tutti i mezzi poſſibili onde dare all' *aria* una libera circolazione. Un' attenzione conveniente all' *aria*, e alla *mondezza* farà più per la conſervazione della ſanità, che tutti gli sforzi dei Medici.

Inconvenienti, che riſultano dai boſchi piantati troppo vicino alle abitazioni, ai caſtelli ec.

Si tende parimente a rendere l' *aria* malſana, allorchè ſi circonda una caſa di piantagioni, o di folte boſcaglie. I boſchi non ſolamente ſi oppongono al libero corſo dell' *aria*, ma ancora tramandano una grande quantità di eſalazioni acquoſe, che la rende umida perennemente. Un boſco è deliziosiſſimo ad una certa diſtanza da un caſtello; ma non deve però giammai eſſer piantato troppo vicino, maſſimamente in

un paeſe piano. La maggior parte de' caſtelli dell' Inghilterra ſono malſani a cagione del gran numero di boſchi, che li circondano.

Le abitazioni ſituate in paeſi baſſi, e paludoſi, o vicino a de' gran laghi ſono del pari malſane. Le acque ſtagnanti rendono l'*aria* umida, e la caricano di eſalazioni *putride*: quindi le malattie le più pericoloſe, e le più funeſte. Coloro, che ſono coſtretti ad abitare ne' luoghi paludoſi, devono quello traſcegliere, che lo ſia il meno: non devono prendere ſe non del buon nodrimento, e avere l'attenzione la più rigoroſa alla mondezza (4).

Le abitazioni ſituate ne' luoghi paludoſi, vicino a' laghi ec. ſono malſane.

Se l'*aria* freſca è neceſſaria per le perſone in ſalute, con molto più di ragione lo dev' eſſere per le perſone malate, le quali di ſpeſſo anno perduto la vita, perchè mancarono di tal ſoccorſo. Non v' ha chi non dica, che i malati devono eſſere cuſtoditi molto al caldo, e in generale queſto conſiglio è così bene ſeguito, che ſi può appena entrar nella camera d'un infermo ſenza ſentirſi vicino a ſoffocare, tanto l'*aria* che ſi reſpira vi è calda; con quanto più di ragione lo ſteſſo malato non deve egli riſentirne incomodo?

L'aria freſca non è meno utile ai malati, che alle perſone in ſalute.

Non v'è *rimedio* per un malato ſalutare al pari dell'*aria* freſca. Queſta è il più poſſente cordiale, qualora venga ſomminiſtrato con prudenza. Non diciamo però, che aprir ſi debbano inconſideratamente

Ella è pei malati il più poſſente cordiale.

---

(4) L'aria migliore, dice GALENO, è quella, ch'è la più pura; quella, che non è carica di quei vapori umidi, e peſanti, che s'innalzano dalle maremme, e da ogni radunamento d'acque ſtagnanti; che non è infettata da eſalazioni funeſte, che ſortono dalle caverne, come a *Sardes*, e a *Hierapolis*. L'aria, cui le immondizie delle grandi città, o la vicinanza d'un' armata, o il nauſeoſo odore de' cadaveri, o de' lettamaj, avranno comunicato alcune malvagie qualità, deve eſſere malſana, e proſcritta ſegnatamente per i malati. Quella, che la vicinanza d'un lago, o d'un fiume rende denſa, del pari di quella, che concentrata tra montagne, non viene mai agitata dai venti, è nociva alla ſalute. Queſt' *aria* ſimile a quella, che ſta racchiuſa nelle caſe inabitate, prende un odore di putreſcenza, e di muffa, induce corrutela, e ſoffoca. Tutte queſte differenti *arie* ſono funeſte ad ogni età. (ORIB. *Collect. lib. IX. cap. I.*)

le porte, e le fineſtre dinanzi un malato. L' *aria* freſca non deve eſſere introdotta nella ſua camera, che grado a grado, e s' è poſſibile mediante l' apertura delle fineſtre d' una camera vicina.

Mezzi di rinfreſcar l' aria, che un malato reſpira.

Si può beniſſimo rinfreſcare la camera d' un malato, e ricreare lui ſteſſo ſpeſſo aſpergendo il letto, e il pavimento coll' *aceto*, col *ſucco* di *cedro* ec. o con degli altri *acidi vegetabili* forti (5).

---

(5) A tutti queſti compenſi, che ſono eccellenti, aggiungiamo quelli, che proponevano gli antichi; eglino anno certamente il loro pregio. Ecco ciò, che dice a queſto propoſito ALESSANDRO TRALLIANO. Non baſta di procurare a' malati tutti i *rinfreſcanti*, che abbiamo tra mano; dobbiamo ancora applicarci a cangiare per qualche mezzo la coſtituzione dell' *aria*, che gli attornia, e comunicarle una qualità, che coſpiri al noſtro fine. Così ſe ſia d' eſtate, ſi farà giacere il malato in luogo baſſo, ma aſciutto, ſi avrà l' avvertenza di far bagnare il pavimento d' acqua freſca. Dell' acqua, che cadeſſe alternativamente da un vaſo in un altro, non ſolo rinfreſcarebbe l' *aria* per le particole, che ne eſalarebbono, ma invitarebbero ancora il malato al ſonno, mediante il ſuo mormorio eguale, e continuo.

Nel cangiare la coſtituzione dell' *aria* ſarebbe molto più vantaggioſo di renderla tale, che invigoriſſe il corpo nel tempo ſteſſo di rinfreſcarlo; coſa che ſi effettuarebbe in gran parte, coprendo il tavolato di *roſe*, di *ſempreviva*, di *rovo*, di rami di *lentiſco*, e di tutte le piante, la proprietà delle quali ſarà di fortificare, nel tempo ſteſſo che *rinfreſcano*. Un' *aria* così temperata deve certamente riuſcir buona per tutti gl' infermi compreſi da *febbre etica*, e ſegnatamente per quelli, che ſi ſentono il *cuore*, ed i *polmoni* affetti da un calore cocente, come di fuoco: avvegnachè ſiffatti malati ſi trovano meno alleggiati da un ſito *rinfreſcante*, che dall' *inſpirazione* d' un' aria freſca. Al contrario coloro, che anno il *fegato*, lo ſtomaco, o qualſivoglia altra parte del *baſſo ventre* ſenſibilmente ſconcertata, miglior profitto ne traggono dalla ſcelta degli *alimenti*, che dalla mutazione dell' *aria*. In una parola nella ſtate dobbiamo applicarſi a rinfreſcar l' *aria*, e laſciarla nel verno tal, ch' ella ſi è; imperocchè ſebbene ſia freddo rigido in queſta ſtagione, ciò non nuoce ai malati, de' quali abbiamo parlato dapprima. Si provvederà per tanto acciocchè ſieno leggermente coperti, e acciocchè non ſieno aggravati di copertine, il che li potrebbe condurre a debilitamento. (Lib. XII. Cap. IV.)

L'aria freddiſſima è preferibile per i mala-

Il Sig. TISSOT dice nei ſuoi *Avviſi al popolo*, che ſe ſi aveſſe a ſcegliere tra l' *aria* calda, e riſtagnante, e l' *aria* la più fredda, ma però aſciutta, e coſtantemente rinnovellata, non vi avrebbe luogo ad eſitare, l' ultima ſarebbe infinitamen-

Ne' luoghi dove un gran numero di malati ſtà racchiuſo nella medeſima abitazione, e quel che ſpeſſo accade nella medeſima ſala, l'introduzione ſpeſſo ripetuta dell' *aria* freſca diviene neceſſaria aſſolutamente. Dentro le infermerie, gli ſpedali ec. l'*aria* vi diviene ſovente tanto nocevole per mancanza di rinnovazione, ch'ella è più funeſta al malato della malattia ſteſſa, da cui è compreſo: ciò che ſopra tutto ſi oſſerva, quando le *febbri putride*, le *diſſenterie*, e gli altri mali *contagioſi* infuriano col loro devaſtamento. E' neceſſario aſſolutamente di rinnovellare l' aria degli ſpedali. Perchè?

I Medici, i Ceruſici, e le altre perſone impiegate negli ſpedali devono aver cura ad oggetto della loro propria conſervazione, che ſiffatte abitazioni ſieno provviſte di convenienti *ventilatori*. Queſti miniſtri di ſanità, obbligati a paſſare una parte di loro vita nel mezzo de' malati, corrono il riſchio di divenirlo eglino ſteſſi reſpirando un' *aria* corrotta; e non deveſi giammai ſoffrire, che coloro, i quali ſono tocchi da malattia *contagioſa* reſtino vicini agli altri malati (6). I Medici, i Ceruſici ec. ſteſſi ne ritrarebbono dell' avvantaggio.

---

te preferibile. Ho di ſpeſſo veduto, aggiunge egli, de' poveri camerata, aſſai gravemente malati dentro a ſtanze alte, aperte da tutti i lati, e dove faceva gelo, riſanarſi agevolmente; laddove coloro, ch'erano meglio cuſtoditi, e racchiuſi in luoghi riſcaldati ſia con iſtuffe, ſiane d'altra maniera, crudelmente perivano. I contadini guarirebbero più facilmente, ſe dacchè cadon malati, ſi faceſſero recare ſull'aja, dove l' *aria* molto più freſca, e più pura di quella de' loro abituri, diverrebbe per eſſo loro il miglior de' *rimedj*. L'*aria*, che ſiffatti uomini reſpirano nelle riſtrettiſſime camere, ove giorno e notte raccolgonſi il padre, la madre, ſette o otto fanciulli, e ſovente parecchi animali; che giammai ſi riaprono nel corſo di ſei meſi dell'anno, e aſſai di rado negli altri ſei, è in generale tanto inſalubre, che ſe coloro, che le abitano non paſſaſſero di ſpeſſo all' *aria* aperta, perirebbero in breviſſimo tempo. ti all' aria calda.

Si applichino intanto queſti rifleſſi ai poveri abitatori delle città per la maggior parte sì male ſtanziati, che i contadini, ma che non hanno poi, come queſti ultimi, il compenſo d'una buon' *aria*, e che di più ſono nella infelice neceſſità di applicarſi a delle occupazioni ſedentarie, e quindi ſe ne traggano le conſeguenze.

(6) Egli è giuſto, che ogni perſona, la quale ſi occupa per la ſalute de' malati, penſi ancora alla ſua. Noi ci accingiamo a dare alcuni precetti generali, che l'eſperienza ha confermato per i più ſicuri a metterſi al riparo de' *miaſmi*, a' quali Mezzi de' quali devono ſervirſi i Medici, e

Ogni ſpedale, ogni abitazione deſtinata agl' infermi, deve eſſere in una ſituazione favorevole per l'*aria*, e

---

coloro, che aſſiſtono ai malati per preſervarſi dalla contagione.

ſia per la profeſſione, ſia per umanità, taluno ſi eſpone preſſo gl' infermi. Non v'è preſſo che neſſuna malattia, come lo dirà l'Autore nel Cap. IX. di queſta Prima Parte, che non ſia *contagioſa*. Queſta verità ſi appaleſa ſegnatamente negli ſpedali, e nelle infermerie, dove ſi trovano molti malati radunati in una medeſima ſala, in una ſteſſa camera. Ora ſia negli ſpedali, ſia preſſo i malati qualunque, la rinnovazione dell'*aria* è il ſoprano *preſervativo*.

I Medici ne fanno tutto giorno l'eſperienza. Si eſpongono impunemente a' *miaſmi* del *vajuolo*, della *roſolia*, della *ſcabbia*, delle ſteſſe *putride febbri*. Se abbiano l'avvertenza, che ſi rinnovelli l'*aria*, che attornia il malato, quel ſolo mezzo loro è baſtevole in queſti caſi. Ma ſiccome tutti i mali non ſono *contagioſi* allo ſteſſo grado, queſto compenſo non baſtarebbe in tutte le circoſtanze, a cagione di eſempio nelle *febbri maligne*, *peſtilenziali* ec.; deeſi allora avere ricorſo a delle vie più pronte.

Gli *acidi*, e ſopra tutto l'*aceto* riempiono perfettamente queſta *indicazione*: lavaſene la bocca parecchie volte per giorno; preſſo del malato ſe ne reſpira continuamente dal fiuto d'una ſpugna, che ne ſia ſtata imbevuta; ſe ne umettano i proprj veſtiti, ſegnatamente la camicia prima di preſentarſi vicino al malato. Tali ſono ſtati i mezzi, che hanno impiegato il Foresto, Portio, Silvio, Diemerbroech, che ſi trovarono obbligati di ſoccorrere de' malati in parecchie *peſti* conſecutive: queſto ultimo avendo un giorno traſcurata ſiffatta precauzione, fu attaccato dalla *peſte*.

Si adopera ancòra l'*aceto* in *ſuffumigio*, ai vapori del quale eſponeſi più volte al giorno; ſtropicciaſi il corpo d'*aceto canforato*; portaſi al diſſopra degli abiti un accappatojo d'incerato, che tienſi eſattamente abbottonato; ſi viſitano i proprj malati, per quanto è poſſibile, a digiuno; faſſi uſo d'un *cedro* verde, gremito di garofani; ſi sfugge con diligenza di ricevere direttamente i vapori, che i malati eſalano; vicino ad eſſi ſi ſputacchia ſpeſſo; poichè s'è oſſervato, che coloro, i quali non inghiottivano la loro *ſcialiva*, erano meno degli altri ſottopoſti a ricevere la *contagione*. Si maſticano delle *ſcorze* di *cedro*, di *arancio*; alcune radici *aromatiche*, quali ſono quelle di *angelica*, d'*imperatoria*; o del *maſtice*, della *chinachina* ec. avendo avvertenza di non inghiottire la *ſcialiva*. Mettaſi ad una *regola* auſtera di vitto; ſi faccia uſo dell'*acqua* puriſſima; (Ved. pag. 126. di queſto Volume nota 8.) bevaſi un poco di ottimo *vino* a' ſuoi paſti; prendaſi della *limonea*; aſtengaſi da' *liquori ſpiritoſi*; ſi viva di *alimenti* ſemplici; reſtino interdetti gl' intingoli, quando non ſia che ſi condiſcano cogli *aci-*

a una certa diſtanza dalle grandi città. (Ved. Cap. X. di queſta Prima Parte, che tratta della *contagione*.)

---

di; alla fine ſi ſegua a puntino coteſta maſſima: *niente di troppo*.

Ecco in poche parole ciò, che conviene fare, quando non ſiaſi ancora attaccato dalla *contagione*. Guardiſi bene di ricorrere alla cacciata di ſangue, alle *purgazioni*: queſti preſidj non ſono atti, che a mettere gli umori in movimento, e a favorire l' azione del veleno, da cui ſi cerca di ripararſi. Se mentre ſtiaſi occupato preſſo l' infermo, ſi preſentiſſe qualche indiſpoſizione; ſe ſi aveſſe una *ſcorrenza* di *ventre*, una *diſſenteria*, qualche *poſtema*, che s' incammini alla *ſuppurazione*, deeſi guardare dal prendere de' *rimedj* proprj ad arreſtarle interamente; più d' una cataſtrofe ne ha fatto vedere il pericolo. La ſola cautela, di cui ſi può far uſo, e che ſi può conſigliare univerſalmente, è quella di praticare un *cauterio* al braccio, o alla gamba, che ſi terrà aperto per quanto durerà la *contagione*. L' eſperienza ha comprovato, che ſiffatto *preſervativo* è riuſcito in una infinità di caſi. Nell' *Ukraine* s' è rilevato, che tutti coloro, che avevano delle *ulcere*, o delle *piaghe* invecchiate, non furono attaccati dalla *peſte*, che vi regnò nel 1738., e 1739. Il Sig. HENCIO Medico Tedeſco, in una *peſte*, da cui Venezia fu infeſtata nel *1656.*, conſigliò univerſalmente l' uſo del *cauterio*, e il ſuo conſiglio produſſe degli effetti grandioſi. S' innalzò in riconoſcenza a queſto Medico un monumento nella piazza di S. Marco con queſta iſcrizione: *Liberator Patriæ a peſte*.

Per quanto ſemplici, e poco numeroſi, che ſieno i preſidj, che noi proponiamo contro la *contagione*, non ve ne ſono di più efficaci a preſervarcene; gli altri tutti ſono inutili, o pericoloſi. Se qualcheduno però ſi trovaſſe nella neceſſità di purgarſi, biſognarebbe, che non ſi ſerviſſe, che di *purgativi* i più blandi, come il *fior* di *tartaro*, la *caſſia*, il *tamarindo*, ec. Ma come l' abbiamo mentovato di ſopra, non biſogna determinarſi alla *purgazione* da una lieve cagione, poichè ciò non ſarebbe che ſviluppare il veleno, che deeſi al contrario cercar di diſtruggere: ciò dunque non dee farſi, che a tenore d' una neceſſità aſſoluta, e giudicata tale da un uomo dell' arte; ed anche non può queſto eſſere, che dopo avere uſato de' mezzi, di cui abbiamo poc' anzi in queſta ſteſſa nota fatta la enumerazione.

CAPITOLO QUINTO.

Dell' eſercizio.

Importanza dell' eſercizio per conſervare la ſalute.

LA maggior parte degli uomini geme ſulla dura neceſſità, in cui eſſi ſono, di guadagnarſi il pane per via d'un lavoro continuo; ma tale è l'ordine della natura. Imperciocchè a tenore della ſtruttura di tutte le parti del noſtro corpo ſi fa evidente, che l'*eſercizio* niente meno degli *alimenti* è neceſſario alla conſervazione della ſalute. (Ved. p. 46. e nota 28. di queſto Vol.) Così quelli, che il biſogno coſtringe a lavorare a giornata, ſono gli uomini i più forti, e i più felici. Poſciachè è raro, che l'induſtria non li provveda di ciò, che loro manca, e l'attività per loro fa le veci di medicina.

L' agricoltura è lo ſtato il più favorevole alla ſanità.

Gli agricoltori, e quelli, che s'occupano nella coltivazione della terra, ſono particolarmente in tal caſo. La grande popolazione delle colonie, e la vecchiaja, cui pervengono ordinariamente gli agricoltori di tutti i paeſi, provano d'una maniera evidente, che l'agricoltura è lo ſtato il più ſano inſieme, e il più utile.

Prova dell' inclinazione dell'uomo per l'eſercizio.

L'uomo laſcia traſpirare di buon' ora il ſuo genio per l'*eſercizio*; e queſta inclinazione è sì poſſente, che un fanciullo in buona ſalute non può eſſere rattenuto in ripoſo nemmeno dalle minaccie ſteſſe del caſtigo. Il noſtro amore per l'*eſercizio* è ſenza oppoſizione la prova più forte, che ſi poſſa produrre della ſua utilità. La natura non iſpira in vano di così fatte diſpoſizioni.

Senza l'eſercizio non ſi può godere ſalute.

Una legge che ſembra univerſale preſſo tutti gli uomini, è quella, che ſenza *eſercizio* non ſi può godere ſalute. Tutti gli animali, tranne l'uomo, ne prendono quanto loro è neceſſario.

L'uomo è il ſolo, qualora ſe ne eccettuino gli animali, che ſono ſotto la ſua direzione, il quale s'allontana da queſta legge primitiva: per il che vittima ſe ne rende.

L'inazione non manca giammai di far cadere i *ſolidi* nel rilaſſamento: quindi de' morbi ſenza numero. Allorchè i *ſolidi* ſono allentati, nè la *digeſtione*, nè

veruna delle *ſecrezioni* può avervi luogo convenientemente, e sì ne riſultano le conſeguenze le più faſtidioſe. Quanto mai non devono trovarſi infralite le *fibre* d' una perſona, che paſſa tutta la giornata ſopra un agiato ſedile, e tutta la notte dentro un ſoffice letto di piume?

Effetti dannoſi della moltiplicità delle vetture.

Non è un diportarſi meglio quello di non ſortire che in vettura, in cocchio ec. Queſte produzioni del luſſo ſono tanto comuni, ch'è da temerſi, che gli abitanti delle grandi città non perdano alla fine l'uſo delle loro gambe. Si ha attualmente vergogna di paſſeggiare, dacchè ſi anno i mezzi di farſi portare, ſtraſcinare ec. Quanta gioventù, quanti uomini forti, e vigoroſi incapaci di muoverſi ſenza l'ajuto de' loro famiglj, non apparirebbero ridicoli agli occhi d'una perſona, che non foſſe famigliarizzata col luſſo moderno! Quanto non ſembrarebbe ridicolo a queſta ſteſſa perſona un uomo groſſo, e graſſo, vittima delle malattie, che gli procurò la ſcarſezza dell'*eſercizio*, e obbligato a farſi ſtraſcinare da ſei cavalli lungheſſo le vie (*a*)!

(*a*) Ella non è la neceſſità, ma sì bene la moda, che ha moltiplicato le vetture, divenute così comuni. Conoſco delle perſone, nelle quali gli umori ſono *riſtagnanti* per mancanza di *eſercizio*, e che non oſano far viſita ai loro vicini più proſſimi, ſe non ſe in ſedia, o carrozza per timore di renderſi ridicoli. Non è egli ſtrano, che gli uomini ſieno ſtolti abbaſtanza per diſprezzare l'uſo delle loro gambe, e alterare la loro ſalute ad oggetto di pura vanità, o per una ſemplice condiſcendenza ad una moda ridicola (1)?

(1) Se queſta uſanza è meno comune in Francia, che in Inghilterra, ciò addiviene, perchè le ricchezze eſſendovi meno diſperſe, il numero delle perſone, che hanno de' cocchi, vi è meno eſteſo; perciocchè tutte le perſone di queſto paeſe, che tengono carrozza, ſono nel caſo de' rimproveri, che il Sig. Buchan fa a' ſuoi compatrioti.

Si ſono vedute delle noſtre Dame, che non anno forſe paſſeggiato a piedi venti volte dopo l'età de' quindici o diciotto anni, tempo in cui ſi ſono maritate, ſino alla fine di loro vita. Se ne ſono vedute a farſi portare per traſferirſi da una parte del loro appartamento in un altro. Se ne ſono ancora vedute a non volere, quantunque giovani, e ſenza altra infermità, che una delicatezza immaginaria, affidarſi alle loro gambe nella ſteſſa propria caſa, perchè tenevano forte perſuaſione, che le loro gambe non ſarebbero in iſtato di ſoſtenerle. Con

Malattie cagionate dalla mancanza di eſercizio: le oſtruzioni.

Egli è alla mancanza d' *eſercizio*, che devonſi in generale le *oſtruzioni* delle *glandule*, oggi giorno tanto comuni, e che divengono i morbi i più pertinaci.

---

una così fatta inazione, con una tale mollezza, qual mai può eſſere la ſalute di femine ſomiglianti? Quale *coſtituzione* potranno elleno procurare a' fanciulli, che daranno alla luce? Ond'è che i noſtri gran Signori, i figli de' Finanzieri, e taluni de' noſtri Cittadini non ſono, che de' ſcheletri viventi, che fatti omai vecchi all' età di trent' anni, il *maraſmo*, e la *tiſichezza* ammazza ai quaranta.

Poſſanza dell' eſercizio per fortificare la ſanità.

L' *eſercizio* è l' unico mezzo di richiamare in vita tutte coteſte genti. Sa tutto il mondo, che Cesare, ad onta della *coſtituzione* la più dilicata, divenne un iſtancabile Eroe. Ei non riconobbe queſta compleſſione, che dagli eſercizj del campo Marzo, e della guerra. E il grande Enrico IV. a chi dovette quel *temperamento* meſſo a prova delle più grandi fatiche, e de' più forti roveſcj, ſe non alla ruſtica educazione, ch' ebbe il potere di dargli l' avolo ſuo ſaggio?

Coſa debbaſi intendere per eſercizio.

Le noſtre genti ricche s' immaginano di aver fatto molto *eſercizio*, quando abbiano per un pajo d' ore corſo nelle loro vetture, comodamente ſoſpeſe, e ſopra un piano cammino: ma eſſi s' ingannano. Queſto *eſercizio* non lo è per le perſone in ſalute; appena può eſſere ſuggerito per tale alle perſone malate. Vero *eſercizio* è quello, che mette tutte le parti del corpo in movimento, e che ſi prende all' *aria* aperta (Ved. qui appreſſo p. 176., e nota *c* di queſto Vol.) Ma ſventuratamente le diverſe ſpezie di *eſercizio* tanto coltivato preſſo gli antichi, ſono cadute in un sì grande diſcredito, che in quaſi tutte le città, ſiffatti uomini, che ſi chiamano *beneſtanti*, avrebbero poco meno che vergogna ad intertenerſene. Non vogliono ſentire, che l' abbandono di ſiffatti utili piaceri è una delle cagioni principali dell' aumento delle malattie di languore. Sarebbe da deſiderarſi davvero, che ſi ripriſtinaſſero per lo meno negli ſtabilimenti, che ſi moltiplicano a' noſtri giorni, ad iſtruzione della gioventù; e che la *ginnaſtica*, quella parte della Medicina, che riguarda il moto, e che comprende tutti gli *eſercizj* del corpo per la conſervazione, e riſtabilimento della ſanità, ritornaſſe, come altra volta, un oggetto di attenzione pei direttori, e di trattenimento per la gioventù. Sotto queſta parola generale comprendo altresì le giovani perſone del ſeſſo, cui la vita ſedentaria rovina la ſanità, e oſo dire del pari la felicità della ſocietà.

Ragioni ridicole ſulle quali fondaſi per non fare eſercizio.

Quando ſiamo chiamati preſſo alcune perſone attaccate da morbo, di cui la cauſa è l' inazione, e che noi loro conſigliamo l' *eſercizio*, come il ſolo *ſpecifico* in coteſti caſi, ſiamo aſſediati dalle ragioni, che ci adducono ſenza numero. Al ſentirli, quaſi tutti ſono in circoſtanze, le quali eſigono aſſolutamente, che ſtieno ſedentarj. Preſſo gli uni la ſorte di eſſi

Finchè il *fegato*, i *reni*, gli altri viſceri fanno bene le loro *funzioni*, la *ſanità* è di rado alterata; ma ſe giungano ad eſſer malati, ella è finita per la ſalute. L'eſercizio è preſſo che il ſolo rimedio a noi cognito contro le *oſtruzioni*. E' vero, ch' ei non è ſempre riuſcito come *rimedio*; ma v'è ogni ragione di credere, che qualora ſi adoperi convenevolmente, e a tempo opportuno, ei ſarà di maſſima utilità in così fatti malori. Ciò, che v'ha di certo, ſi è, che tutte le perſone, che uſano dell' *eſercizio*, quanto è neceſſario, appena conoſcono le *oſtruzioni*; laddove queſte affliggono poco meno che tutti coloro, che vivono nell' indolenza, e nell' inazione.

La delicatezza de' *nervi* deve eſſere la conſeguenza coſtante della mancanza di *eſercizio*. Non v'è che l' *eſercizio* all' *aria* aperta, il quale poſſa fortificare i *ner-*

La delicatezza dei nervi.

---

dipende dalla loro aſſiduità in caſa: appo gli altri queſta è la loro ſicurezza; per queſti tali ſono i loro meſtieri; per quei tai altri, egli è il guſto della ſolitudine. Se ſi trovino a caſo di quei, che confeſſino di eſſere baſtantemente liberi da tale riguardo, non ne ſono però più docili; e per coprire la loro oſtinazione, non mancano di autorizzarſi coll' eſempio di alcuni uomini, che anno conſervato la loro ſanità ſino ad una vecchiaja avanzata ſenza far *eſercizio*. Di queſto numero ſono i *letterati*, che ſi autorizzano ancora coll' eſempio delle femine; ma ſe ne fanno una illuſione funeſta.

Se in fatti ci ſieno parecchie femine, giacchè ſventuratamente queſte non compongono il maggior numero, le quali ſtieno baſtantemente bene ſenza uſare del moto, ciò deriva, dice il Sig. Tissot, dacchè elleno anno degli altri ajuti, che loro facilitano la *circolazione*; ed è, che la natura le ha reſe più ſuſcettibili di ſenſazioni gradevoli; ed è, ch' ella le ha provviſte di un fondo più dovizioſo di gioja; ed è, ch' eſſe chiaccherano d'avvantaggio, e ſiffatto cicaleccio rieſce ad una ſpezie di *eſercizio*, proporzionato ai loro biſogni; ed è pure, ch' eſſe per la maggior parte mangiano meno; e sì è ancora, che non ſi conſumano colle meditazioni, che ammazzano i ſapienti; e tal è in fine, ch' elleno rivolgono l' attenzione a mille piccoli avvenimenti della ſocietà, de' quali un uomo immerſo nelle ſue occupazioni nemmeno s'accorge, e che per eſſe pur ſono degli oggetti aſſai conſiderabili, onde eccitare le paſſioni al grado biſognevole ad intertenere la *circolazione* ſenza faticare gli *organi*. Se ſi trovino al mondo degli uomini, che invecchino, e godan fior di ſalute ad onta della loro inazione, ſi ſcoprirà quaſi ſempre nell' eſaminarli, che anno avuto i medeſimi vantaggi, de' quali ho di preſente provato andar fornite le femine.

Coſa ſia che ſuppliſce ſino a certo ſegno all' eſercizio nelle femine.

vi, o prevenire queſta folla numeroſa di mali, che anno la loro ſorgente nel rilaſſamento di queſti *organi*. Vediamo radamente le perſone attive, e laborioſe querelarſi de' mali de' nervi; eſſi ſono riſerbati pei *figli dell' abbondanza, e del piacere*. Si ſono veduti parecchi malati di queſta ſpezie, i quali ridotti dallo ſtato di opulenza a quello della miſeria, o pure ad un lavoro giornaliero, ſe ne ſono riſanati. A tenore di quanto ora diciamo ſi vede qual ſia la fonte de' *mali nervoſi*, e quali i mezzi di prevenirli (2).

La gotta, il reumatiſmo, le febbri ec.

Se la *traſpirazione* (Ved. queſta voce nella Tavola) non abbia il ſuo pieno, ed intero ſucceſſo, egli è impoſſibile di godere una ſanità perfetta; e la mancanza di *eſercizio*, n'è la primaria cagione. La materia *traſpirabile*, rattenuta dentro la maſſa degli umori, li vizia, e cagiona la *gotta*, il *reumatiſmo*, le *febbri* ec. L'*eſercizio* ſolo potrebbe riſanare molti infermi, riguardati come incurabili, e prevenire que' mali contro quali i *rimedj* ſono infruttuoſi.

Qual idea vuolſi formare dell' eſercizio.

Un autore moderno (Sig. Cheyne) nel ſuo eccellente *Trattato della Sanità*, dice che le perſone deboli, e infermiccie, devono farſi dell' *eſercizio* una pratica di Religione. Noi ſiamo d' un pari avviſo

---

Poſſanza dell' eſercizio contro le malattie de' nervi.

(2) L'*eſercizio*, dice il Sig. Whytt, è d' una sì grande utilità per fortificare il *genere nervoſo*, che ſe le perſone attaccate da *mali* de' *nervi* non ne facciano, vano ſarà loro il prendere i *medicamenti*, che ſono ordinariamente i più efficaci contro ſiffatti mali. Di tutti i diverſi *eſercizj* il *cavalcare* è ſtato con ragione giudicato il migliore corroborante. Sydenham raccomandando l' *eſercizio* nelle malattie *ipocondriache*, ed *iſteriche* conſiglia quello, che ſi fa a cavallo, come il più utile.

Avvantaggi del cavalcare, o ſia del moto a cavallo.

In fatti il *cavalcare* contribuiſce molto alla *digeſtione*, alla *ſanguificazione*, o traſmutazione del *chilo* in *ſangue*, come anco alla diſtribuzione, e alla *ſecrezione* di tutti i *fluidi*. Egli aumenta le forze del corpo, al pari di quelle dello *ſtomaco*, e degl' *inteſtini*. In fine il *moto a cavallo* è preferibile in queſto caſo al paſſeggio a piedi, perchè quello ſcuote di più il corpo, e meno lo ſtanca. Ma è a propoſito l' oſſervare, che il fare un *eſercizio* violento, e maſſime a cavallo, allorchè s' abbia lo *ſtomaco* ripieno di *alimenti*, diſordina le *funzioni* di queſt' *organo*, il fa patire, e ritarda la *digeſtione*, in luogo di favorirla. (*Traité des Maladies nerv.* Tom. II. pag. 190. 191.)

non ſolo per le perſone deboli, e infermiccie, ma ancora per tutte quelle, le di cui occupazioni non eſigono un movimento baſtevole; tali ſono gli artefici, i mercatanti, i *letterati* (*b*). L' uſo dell' *eſercizio* deve eſſere tanto regolato, quanto quello del cibo. Si può in generale uſarne ſenza negligere i proprj affari, e ſenza perdere il tempo.

Danni dal reſtare in letto troppo a lungo.

L' indolenza non ha giammai tanto nociuto alla ſanità, quanto allora quando ella ha introdotto il coſtume di reſtare troppo a lungo in letto la mattina. Siffatto coſtume è preſſo che generale nelle grandi Città. Vi ſi leva radamente avanti otto, o nove ore. Tuttavolta la mattina è ſenza oppoſizione il

A chi ſi convengano le occupazioni ſedentarie.

(*b*) Le occupazioni ſedentarie non devono eſſere, che quelle delle femine. Queſte tolerano meglio di ſtarſene racchiuſe, che gli uomini, e ſono più adattate alle ſpezie di lavori, che non richiedono molta forza. E' ridicolo aſſai il vedere degli uomini forti, e robuſti lavorare dei ſpilli, degli aghi, delle ruote d' oriuoli ec. laddove buon numero di femine s' occupa nei lavori della campagna, che per la maggior parte ſono aſſai faticoſi. Quel che v' ha di certo, ſi è, che noi manchiamo d' uomini per i lavori difficili, mentre la metà delle femine è reſa inutile per mancanza di occupazioni proporzionate alle loro forze, ec. Se ſi addeſtraſſero le fanciulle a de' lavori meccanici, non ne vedreſſimo un sì gran numero a proſtituirſi per guadagnarſi il vitto, e non andreſſimo mancanti d' uomini per i lavori importanti della Navigazione, e dell' agricoltura (3).

(3) Queſta rifleſſione ſembra aſſai ſaggia. Non ſi vede di fatti, perchè oltre i meſtieri, de' quali parla il Sig. BUCHAN, tutto ciò, che riguarda il cucito in quello del *ſarto*, non ſia tra le mani delle femine. Non v' era *ſarto* neſſuno tra gli antichi; i veſtiti degli uomini ſi facevano nelle caſe per mano dalle femine. „ Giammai fanciullo, dice il celebre ROUSSEAU, „ aſpirò di per ſe a farſi *ſarto*; v' abbiſogna dell' artifizio „ per indurre a queſto meſtiere feminile il ſeſſo, che non è „ fatto per eſſo. La ſpada e l' ago maneggiar non ſi poſſono „ dalla mano medeſima. Se foſſi Sovrano, non permetterei il „ cucito, e gli altri meſtieri di ago, che alle femine, agli „ zoppi, e agli altri uomini malagiati, ridotti a vivere co„ me eſſe loro. „ (*Emile* T. II. p. 88.) I *Compoſitori di Stampa*, i *Doratori* di *libri*, i *Calzolai*, i *Perrucchieri*, gli *Sellaj*, i facitori di guaine ec. ſono nello ſteſſo caſo: la maggior parte dei loro lavori poſſono eſeguirſi dalle femine; e la mutazione di ſiffatti meſtieri, che rendono effeminati, e molli gli uomini, in quelli, che loro ſono più proprj, renderebbe allo Stato de' migliaja di uomini de' quali attrovaſi in biſogno, maſſime per la campagna.

tempo il più acconcio all'eſercizio, perchè lo *ſtomaco* è vuoto, e il corpo s'è arricchito di nuove forze nel tempo del ſonno. D'altra parte l'*aria* mattutina fortifica i *nervi*, e adempie ſino a certo ſegno all'indicazione del *bagno freddo*. (Ved. p. 56, e not. 34. di queſto Volume).

Avvantaggi dell'aria mattutina.

Che coloro, i quali ſono accoſtumati a reſtare in letto ſino alle otto, o nove ore, ſi levino alle ſei, o ſette; che impieghino un pajo di ore nel paſſeggio, o nella cavalcatura, o a fare qualche altro *eſercizio* all'*aria* aperta, ed eſſi ſi troveranno lo ſpirito più lieto, e più ſereno nel corſo di tutta la giornata; avranno maggior appetito, e tutto il corpo ne diverrà più vigoroſo. Accoſtumaſi ben preſto a levarſi di buon mattino, e a trovarne diletto: niente contribuiſce di più alla conſervazione della ſalute.

Malattie delle perſone inattive; l'eſercizio n'è il rimedio.

Le perſone inattive perpetuamente ſi lagnano di dolori nello *ſtomaco*, di *flati*, di gonfiezze, d'*indigeſtioni* ec. Coteſti mali, ſorgente di mille altri, non cedono mai ai *rimedj*; eſſi non poſſono riſanarſi ſe non mercè l'*eſercizio* forte, e continuato, a cui rado è, che reſiſtano. (Vedi pag. 169. nota *a* nota 1. di queſto Volume).

Come debbaſi prendere l'eſercizio.

L'*eſercizio* per quanto è poſſibile, deveſi ſempre prendere all'*aria* aperta. Se le circoſtanze non lo permettano, biſogna eſercitarſi nell'interno della caſa, ſia vibrando una ſquilla ſenza battaglio, ſia *ballando* (4), o giuocando di ſcherma ec.

Avvantaggi del ballo come eſercizio.

(4) Di tutti gli *eſercizj* il ballo è quello, che più riuniſce di vantaggi per le femine; egli è per le perſone del ſeſſo, ciò che il *cavalcare* è per gli uomini. „ So che i ſeveri Inſtitutori non vogliono che ſi ammaeſtrino le fanciulle nel canto, nè nel ballo, nè in alcuna dell'arti di diletto. Ciò ſembra giocoſo; e a chi dunque vorranno, che ſe le inſegnino? A' fanciulli? A chi tra gli uomini, e le femine appartiene egli l'avere coteſti talenti per preferenza? A neſſuno, ripiglieranno eſſi: ec. „ (*Emile*).

Ma ſiccome noi non riguardiamo qui la *danza* come un arte, ma ſolamente come un *eſercizio* favorevole alla ſanità, non temeremo i rimproveri di queſti *Ariſtarchi*. Noi non conſigliamo d'inſegnare a fare de' paſſi, a miſurarli, a portarli in cadenza; a deſcrivere regolarmente de' circoli, de' quadrati, delle diagonali: la *danza*, ſotto queſto punto di viſta,

Non è neceſſario di fiſſarſi ad un ſolo genere di *eſercizio*. Il miglior mezzo è di ſervirſi di tutti a vicenda, e di trattenerſi più a lungo ſu quello, ch' è il più adattato alle forze, e alla *coſtituzione*. La ſpezie di *eſercizio*, che mette in azione il maggior numero di *organi*, è ſempre quello, che ſi dee preferire: tali ſono il paſſeggio, la corſa, il *moto a cavallo*, quello del nuoto, della coltivazione della terra, ec.

Non biſogna fiſſarſi ad un ſolo eſercizio, ma darſi a tutti, e ſopra tutto a quello, che mette più di parti in movimento.

Egli è ſenza dubbio da rammaricarſi, che i piaceri dell' eſercizio ſieno attualmente sì poco in uſo: tai piaceri indurrebbero il popolo ad eſercitarſi aſſai più di quello, che nol fa ordinariamente, e ſarebbero di una grande utilità a coloro, che non ſono coſtretti a lavorare per guadagnarſi il vitto. Siccome ſiffatti piaceri non ſono più in vigore, quelli di un genere ſedentario anno prevaluto. Queſti ultimi però non ſono utili, che a far perdere il tempo: in luogo di ricreare domandano ſpeſſo più di applicazione, che lo ſtudio, o gli affari. Tutto ciò, che coſtringe a rimanere ſedenti, qualora però queſte non ſieno delle occupazioni neceſſarie, vuolſi ſempre evitare (5). I piaceri, che procurano il miglior eſerci-

---

merita appena il nome di *eſercizio*. Sono de' ſalti; ſono delle corſe; è la ſocietà, e la gioja tumultuoſa, ch' ella eccita, che ce la fanno riguardare ſiccome uno de' mezzi i più utili per agevolare la *circolazione*, l' *eſcrezioni* ec., e proprj a ſupplire alle occupazioni ſedentarie, alle quali la maggior parte delle femine è deſtinata.

(5) Il giuoco non è un divertimento; egli è il rifugio delle genti oziose. Gli *Spartani* bandirono interamente il *giuoco* dalla loro Republica. Narraſi, che *Chilone* uno de' ſuoi cittadini, eſſendo ſtato ſpedito per concludere un trattato di alleanza con i *Corinti*, fu talmente ſdegnato di trovare i maeſtrati, le femine, i giovani, e i vecchi uffiziali, tutti occupati al *giuoco*, che ſe ne ritornò toſtamente, dicendo loro, che ſarebbe un offuſcare la gloria degli Spartani, ſe ſi collegaſſero con una nazione di giuocatori.

Idea, che deeſi formare del giuoco.

Il piacere del *giuoco*, frutto dell' avarizia, e della noja, non ha di forza, che ſopra uno ſpirito, ed un cuore vuoto. Ogni uomo, che abbia dei ſentimenti, e delle cognizioni, può far a meno d' un tal ſupplemento. Gli affari, e l' *eſercizio* non devono laſciar del tempo da impiegarſi sì male: di rado ſi vedono i penſatori a compiacerſi molto del *giuoco*, il quale ſoſpende queſta abitudine, o la volge ad aride combinazioni; e gli arteſici, e gli operaj, che non laſciano il lor lavoro,

Suoi inconvenienti.

zio ſono quelli della caccia, della gioſtra, del trucco terreno, della palla, ec. (*c*). Queſti *eſercizj* di membra agevolano la *traſpirazione*, fortificano i *polmoni*, e danno della fermezza, e della agilità a tutto il corpo (7).

Come debba eſſere diretto l' eſercizio.

Coloro, che poſſono, devono montare a cavallo due, o tre ore per giorno: gli altri devono impiegare il medeſimo tempo a paſſeggiare. L' *eſercizio* non deve giammai eſſere continuato troppo alla lunga. La ſtan-

---

che per ricrearſi, ſi guarderanno bene dall' impiegare i loro momenti di riposo ad impallidire ſopra una carta, ſopra uno ſcacco di dama, di dado, ec. Di qualunque maniera ſi rimiri il *giuoco*, rado è, che ſi fermi dentro a' cancelli, che il ſuo nome promette; ei ſi cangia in puerile abitudine, ſe non ſi volge in paſſione funeſta. A queſto propoſito ſi leggano i verſi ameni, e tanto pieni di verità di Madama Deshoulieres:

Le deſir de gagner, qui nuit, & jour occupe,
Eſt un dangereux aiguillon.
Souvent, quoique l' eſprit, quoique le cœur ſoit bon,
On commence par être dupe,
On finit par être frippon.

(*c*) Il golff è un giuoco comuniſſimo nel Nord dell' Inghilterra; egli procura un ottimo *eſercizio* al corpo: ſi può applicarviſi in qualſiſia tempo, purchè ciò ſia con moderazione, in maniera di non riſcaldarſi nè faticarſi di troppo. Egli è preferibile al giuoco di trucco, della palla, e a tutti gli altri, che ſono più violenti (6).

(6) Il golff ſconoſciuto in queſto paeſe, ſi giuoca con una palla, e de' magliuoli, che anno de' lunghi manichi ſottili, e fleſſibili. Si poſa la palla ſopra una piccola pietra, che le dà una certa elevazione, e la ſi ſlancia col mezzo del magliuolo. I giuocatori ſi mettono ſulla ſteſſa fila; colui, che caccia la palla più lontano, guadagna. Si vede, che queſto giuoco hà qualche ſomiglianza con quello, altra volta comune a Parigi, che ſi chiamava *mail*. V' è in Linguadoca, in Provenza ec. un giuoco, che gli raſſomiglia molto, e che la gente di queſte provincie nomina ancora *mail*.

(7) Sarebbe ben deſiderabile, che ſi ſtabiliſſero in tutti i villaggi, nei borghi, nelle città ſteſſe de' premj ſimili a quelli accordati dalla Signora della Baronia di *Sain-Port* in favore de' ragazzi, che in meno di tempo percorrerebbero a piedi un dato ſpazio. Queſte corſe ben dirette diverrebbero la ſcuola, dove la gioventù trovarebbe la ſanità, la forza, ed il vigore: ben più utili in queſto conto di quelle compagnie dell' *Arco* tanto moltiplicate, le quali a nulla più ſervono, che a mantenere una deſtrezza puramente ſterile.

ſtanchezza gli toglie ogni ſuo pregio; e in vece di aſſodare il corpo, lo infievoliſce. (Ved. p. 172. nota 2. di queſto Volume.)

Dannoſa poſſanza della ſcioperaggine.

Tutti gli uomini devono imporſi una ſpezie di neceſſità dell' *eſercizio*. La ſcioperaggine, come tutti gli altri vizzi a miſura, che taluno vi ſi dà in preda, acquiſta poſſanza ſopra di noi, e alla lunga diviene gradevole: quindi coloro, che avevano del genio per l' *eſercizio* nella loro gioventù, ne prendono avverſione nel ſeguito. Tal è il caſo della maggior parte delle *iſteriche*, degli *ipocondriaci*, de' *podagroſi*, che per ſiffatto mezzo rendono i loro mali preſſo che tutti incurabili.

Le genti ricche, e gli uomini ſedentarj dovrebbero di tanto in tanto occuparſi nell' arti meccaniche.

Ci ſono de' paeſi, ne' quali certe leggi obbligano ogni uomo di qualunque ſi ſia condizione, ad apprendere alcuna delle arti meccaniche. Poco importa, che queſte leggi ſi ſieno emanate per conſervare la ſanità, o per far rifiorire le manifatture. Quanto v' ha di certo ſi è, che ſe tutti gli uomini ſi dilettaſſero, o ſi eſercitaſſero in tali occupazioni, potrebbero ricavarne gli effetti i più vantaggioſi. Si farebbero più di onore dal ſolo produrre uno ſcarſiſſimo numero delle loro opere, che rovinando la maggior parte de' loro ſimili, ſia col giuoco, o ſia cogli ſtravizzi. Di più un uomo ricco dall' applicarſi ad un' arte meccanica può contribuire a perfezionarla, e per tal via rendere un gran ſervigio alla ſocietà (8).

Effetti infelici della ſcioperaggine.

La ſcioperaggine cagiona non ſolo de' mali, ma rende ancora l' uomo inutile alla ſocietà, ed è l' origine

---

Gli eſercizj del corpo, e quelli dello ſpirito devono ſervirſi di ſollievo gli uni agli altri.

(8) Il gran ſecreto dell' educazione è di fare, che gli *eſercizj* del corpo, e quelli dello ſpirito ſi ſervano ſempre di ſollievo gli uni agli altri. Queſto ſecreto è quello della vita felice, e della ſanità coſtante. Un uomo di ſtudio, che ſapeſſe fare degl' iſtrumenti di Matematica, degli occhiali, de' teleſcopj, ec. trovarebbe nelle ſue occupazioni, di che riempiere dilettevolmente quegl' iſtanti, in cui lo ſpirito affaticato ricuſa più *alimento* all' imaginazione, e obbliga di laſciare ogni opera di compoſizione. Un uomo d' affari troverà nelle occupazioni del tornio, nei lavori di meccanica il ſollievo il più aggradevole; ma gli artiſti, gli operaj, tutti gli uomini in generale troveranno nella coltura del giardino, nei lavori della campagna l' antidoto della terribile noja, ed il preſervativo il più ſicuro contro tutte le malattie.

di ogni ſorta di vizio. Dire ad un uomo, ch' egli è un ozioſo, queſto è più che chiamarlo vizioſo. Quando lo ſpirito non è occupato di qualche obbietto utile, biſogna ch' ei ſtia in traccia di qualche piacere, o vero che mediti qualche azione malvagia. Di là, come da una ſorgente derivano tutti i malori, che affliggono l' umanità. L' uomo non è certamente fatto per l' ozioſità. Queſto vizio roveſcia tutti i diſegni, pe' quali egli è ſtato creato; laddove la vita attiva è la più valida difeſa della virtù, e la più ſovrana cuſtoditrice della ſalute.

CAPITOLO SESTO.

Del ſonno, e degli abiti.

§. I.

Del ſonno.

Biſogna regolare il tempo del ſonno. Perchè?

IL *ſonno* niente meno del *vitto* domanda di eſſere regolato. Il dormire troppo poco affievoliſce i *nervi*, diſſipa gli ſpiriti, e cagiona de' mali. Il ſoverchio dormire rende lo ſpirito, ed il corpo peſante; diſpone all' *apopleſia*, al *letargo*, e agli altri morbi di tal genere. Una giuſta mezzanità è la regola, che ſi dee ſeguire.

Egli deve eſſere relativo all' età, alle occupazioni, al regime, ec.

E' però difficile di fiſſare la quantità del ſonno neceſſaria a cadaun individuo. I fanciulli ne richiedono più che gli adulti; le genti laborioſe più, che gli ozioſi; quelli che molto mangiano, e molto bevono ancor più di quelli, che vivono con temperanza. E inoltre difficile di miſurare dal tempo la quantità del ſonno, poſciachè una perſona ſi troverà ſovente più riſtorata dopo cinque, o ſei ore di ſonno, di quello che un' altra dopo otto, o nove.

Sette in ott' ore di ſonno baſtano agli adulti. Coſa avvenga allorchè ſi

Si poſſono ſoddisfare i fanciulli, e laſciarli dormire quanto lo deſiderano: ma in quanto agli adulti ſette in ott' ore baſtano, e neſſuno deve oltrepaſſare le otto. Le perſone, che reſtano in letto più di ott' ore ſonnacchiano, piuttoſto che dormire. Non fanno altro che dimenarſi, che ſognare la maggior parte della

notte, inabiſſandoſi verſo il mattino; e queſto ſtato dura ſino al mezzo giorno. reſti di più in letto.

Mezzo di rendere il ſonno ſalutare.

Il miglior mezzo di rendere il ſonno ſalutare, è di levarſi di buon'ora. Il coſtume ſcioperato d'intertenerſi nove o dieci ore ſul letto non ſolamente rende il ſonno meno vantaggioſo, ma ancora diſpone i *nervi* all'allentamento, e alla debolezza.

La notte è il tempo deſtinato dalla natura per il ſonno.

La natura ha voluto, che la notte foſſe il tempo pel ſonno. Niente di più contrario alla ſalute quanto il vegliare la notte. Ella è la maggiore delle ſciagure, che un uſo cotanto diſtruttore della ſalute, ſia così fortemente di moda. Quanto la mancanza di ſonno ne' tempi convenevoli rovini prontamente il *temperamento* il meglio coſtituito, tutto il giorno lo vediamo dall'aſpetto ſmorto, e ſparuto di coloro, che ſecondo l'eſpreſſione ordinaria, *fanno del giorno notte*, e *della notte giorno* (1).

Altri mezzi di rendere il ſonno ſalutare.

Per rendere il ſonno ſalutare, è neceſſario altresì di prendere un *eſercizio* ſufficiente durante il giorno; di cenare leggermente, e in fine, di colcarſi con lo ſpirito altrettanto lieto, e tranquillo, quanto è mai poſſibile.

Non v'ha ſonno ſenza eſercizio.

E' vero che l'*eccesso*, come la troppo ſcarſa quantità di *eſercizio*, s'oppone al ſonno. Tuttavolta ſentiamo di rado, che le perſone attive, e laborioſe ſi lamentino di non ripoſare la notte. Al contrario vediamo, che gli ozioſi, e gli ſcioperati quelli ſono, che in generale paſſano inquiete le notti. E' egli ſorprendente, che il letto non ſia aggradevole a una perſona, che ſi trattiene tutto il giorno ſopra un agiato ſedile? Una gran parte de' piaceri della vita conſi-

---

(1) Abbiſogna un lungo ſonno ai fanciulli, perchè eſſi fanno un *eſercizio* eſtremo. Serve l'uno di correttivo all'altro: così vedeſi, che anno biſogno di tutti e due. Per altro ſette in ott'ore baſtano agli adulti. Il tempo del ripoſo è quello della notte; egli è indicato dalla natura. E' una oſſervazione coſtante, che il ſonno è più tranquillo, e più dolce, finchè il ſole ſtà ſotto l'orizzonte: laddove l'*aria* riſcaldata da' ſuoi raggi, non mantiene i noſtri ſenſi in una calma sì grande. Così l'abitudine la più ſalutare è certamente di levarſi, e di colcarſi col ſole: donde ne ſegue, che ne' noſtri climi l'uomo, e tutti gli animali anno in generale biſogno di dormire più lungamente nell'inverno, che nell'eſtate.

ſte nell'alternativa del ripoſo, e del movimento; e chiunque non conoſca queſto ultimo, non è in iſtato di guſtare le dolcezze del primo. Un artefice, che giunge ſino al punto di ſtancarſi, aſſapora maggiori piaceri veraci alla tavola, ed in letto, che colui, che non fa *eſercizio*, per quanto laute ſieno le ſue menſe, e comunque ſoffici, e molli ſieno le di lui coltrici.

Neceſſità delle cene parche per godere del ſonno.

Ella è una verità degna anche di proverbio, che *le brevi cene arrecano i lunghi ſonni*. La maggior parte delle perſone è ſicura di paſſare delle notti inquiete per poco che faccia di ſtravizzo nella cena; (Ved. pag. 150. e nota 14. di queſto Volume) e ſe taluno ſi addormenta, gli *alimenti*, da' quali lo *ſtomaco* è aggravato, opprimono queſto *viſcere*, perturbano gli ſpiriti, ſuſcitano de' ſogni ſpaventoſi, producono un ſonno interrotto, l'*incubo*, ec. Ma ſe queſte ſteſſe perſone non ſi coricano, ſe non ſe dopo una parca cena, o vegliano per laſciar fare la *digeſtione* di quanto anno mangiato, elleno guſtano le dolcezze del ripoſo, e ne ſorgono riſtorate.

Egli è vero, che vi ſono taluni, che non poſſono colcarſi ſenza aver preſo la ſera qualche nodrimento ſolido; ma ciò non li obbliga a fare una cena copioſa. D'altra parte ciò non può avvenire ſe non a quelle, che ſi ſono abituate a così fatto uſo, e che nel giorno non prendono una quantità baſtevole di *alimenti* ſolidi (2).

Coſa ſi debba penſare del ſonno meridiano.

(2) Molto ſi diſputa ſopra i vantaggi, e i diſavvantaggi del *ſonno meridiano*. Gli uni lo riguardano come importante alla conſervazione della ſalute; laddove gli altri crederebbero eſporſi a numero più o meno grande di mali, ſe ſi abbandonaſſero al *ſonno* leggiero, che la natura ſuſcita al maggior numero degl'individui verſo il meriggio, maſſimamente dopo il deſinare. Per fiſſare le idee ſu queſto oggetto importante, vuolſi riſovvenire quanto s'è di già detto, relativamente alle frutta, (pag. 38. di queſto Volume) che una inclinazione naturale, e coſtante è radamente capace d'ingannarci. A norma di queſta verità vi dovrà eſſere un gran numero di perſone, che ne ſentiranno vantaggio dal *ſonno meridiano*, perchè ve n' ha un gran numero, che ne prova coſtantemente il deſiderio, o il biſogno.

Chi ſieno quelli, che

Di fatti tutti i fanciulli ſino all'età di tre, o quattr'anni; i vecchi, i *letterati*, i *vaporoſi*, i *melanconici*; que' che ſono

Niente è più capace di turbare il noſtro ripoſo quanto la triſtezza. Quando lo ſpirito non è in cal-

La triſtezza ſi oppo-

---

d'un *temperamento flemmatico*, e *pituitoſo*; i convaleſcenti, i *cagionevoli*, ſegnatamente quelli, che tendono alla *tiſichezza*, ec. anno più o meno d' inclinazione a dormire verſo il mezzo giorno, dopo il pranzo; e tutti ſi compiacciono a ſoddisfarſi. La ragione è, che il ripoſo, ed il *ſonno* per quanto brevi, e leggieri, che ſieno, ſono neceſſarj a cadauna di queſte perſone per ben digerire.

poſſono trarne del vantaggio.

I fanciulli teneriſſimi per eſempio, a' quali abbiſogna un *chilo* tanto più perfetto, quanto anno più biſogno di creſcere, non potrebbero aſſolutamente vivere, ſe non dormiſſero in proporzione della loro debolezza. (Ved. nota 1. di queſto Capitolo.) Le poche forze, delle quali ſono provveduti, trovandoſi concentrate dal ripoſo, e dal *ſonno*, cui la natura li chiama, ſono tutte impiegate nella *digeſtione*. Così non ſi veggono eſſi poppare, che per dormire. A miſura però, che ingrandiſcono, e che ſi fortificano, ceſſano di dormire tutte le volte, che prendon latte, e alla fine non dormono più, che una volta nel mezzo della giornata. Non v'ha chi non s'avveda, che i *convaleſcenti*, i *cagionevoli*, ed i vecchi, che ſono relativamente alla ſcarſezza delle forze, che poſſedono, nella claſſe de' fanciulli, devono avere lo ſteſſo biſogno di *ſonno meridiano*, e ricavarne lo ſteſſo vantaggio.

I *flemmatici*, ed i *pituitoſi*, ſebbene in poſſeſſo della loro ſalute ordinaria, anno sì poco conforto, ſono in una tale *apatia*, mancano tanto di calore, e di *fluido nervoſo*, che ſe il *ſonno*, ed il ripoſo non veniſſero in loro ſoccorſo, eſſi non potrebbero aſſolutamente digerire. Coteſti ſuſſidj divengono egualmente neceſſarj ai *vaporoſi*, ai *melanconici*, ed ai *letterati*; perchè la perdita prodigioſa di *ſpiriti animali*, che fanno nel tempo di veglia, sfiniſce gli *organi digeſtivi* a ſegno, che ſenza una concentrazione di forze, non potrebbono fare le loro *funzioni*.

Di tutti gli uomini, quelli che hanno il meno di diſpoſizione al *ſonno meridiano*, e a' quali ei ſarebbe realmente contrario in gran numero di caſi, ſono i *bilioſi*, ed i *ſanguigni*. I *bilioſi* anno una ſomma di forze, e di calore interiore, che il *ſonno*, e il ripoſo non ſarebbero, che aumentare: così ſi trovarebbero aſſai meglio dalla diſſipazione, e dall' *eſercizio* dopo il deſinare. Anno, per così dire, delle forze d'avanzo; eſſi poſſono diſſiparle impunemente. In quanto ai *ſanguigni*, benchè in queſto conto men bene provveduti dei *bilioſi*, digeriſcono ciò non oſtante beniſſimo ſenza il ſoccorſo del *ſonno meridiano*; e il paſſeggio ſembra loro molto aggradevole.

Chi ſono quelli a' quali egli ſarebbe nocevole, o inutile.

Il *ſonno meridiano* diviene tuttavia neceſſario agli uni, e agli altri, allorchè il notturno non è ſtato nè abbaſtanza tran-

Circoſtanze, che lo

ne al ſonno.

ma, ſi guſta di rado un ſonno tranquillo. Queſto vantaggioſo ſollievo dell' umanità sfugge ſovente da'

---

rendono neceſſario a tutti gl' individui.

quillo, nè abbaſtanza lungo; o che il ſole eſtivo rende l' *atmosfera* cocente, come in Italia, in Iſpagna, ec. dove il ſonno meridiano è indiſpenſabile a tutti gl' individui.

Ma per qual motivo tutte le perſone, che ora abbiamo detto avere biſogno di *ſonno meridiano*, non ne riſentono tutte egual benefizio? Ciò è, che tutti non ſanno uſarne. Aſcoltiamo il Sig. Maret celebre Medico di Digione, e Secretario perpetuo dell' Accademia di queſta Città. Eccovi come s' eſprime.

Tempo che deve durare il ſonno meridiano.

Il *ſonno meridiano* può nuocere, ſe duri troppo a lungo: è dunque neceſſario il reſtringerlo dentro giuſti confini. Un quarto d' ora, una mezz' ora baſtano: di rado, deeſi dormire un' ora. D' altronde è il temperamento, è la quantità, e la qualità degli *alimenti*, che devono ſervire di regola. Più ſi prova di difficoltà a digerire, e più gli *alimenti* reſiſtono alla loro *decompoſizione*, vieppiù altresì il ſonno nel meriggio deve eſſer lungo: al contrario deve avere altrettanto meno di durata, quanto più gli alimenti ſono facili a digerirſi, e che il *temperamento* favoriſca d' avvantaggio la digeſtione. In breve tempo l' abitudine non laſcierà luogo d' evitare l' ecceſſo in ſiffatto *ſonno*. Ben preſto ſi verrà di per ſe ſteſſo a ſvegliarſi nell' iſtante, in cui egli dovrà ceſſare. Tuttavia prima, che s' abbia contratto ſiffatta abitudine, biſognerà farſi ſvegliare, ma con cautela.

Poſitura nella quale deeſi farlo.

Se s' abbia meſſo attenzione alla forma dello *ſtomaco*, alla ſua poſitura orizzontale, alla ſituazione dei ſuoi orificj, ec. (Ved. Cap. II. not. 7. di queſta Prima Parte) ſi comprenderà, che non deeſi prendere il ſonno *meridiano* ſteſi ſul letto, perchè queſta poſitura orizzontale sforzarebbe la paſta *alimentare* a ſortire dallo *ſtomaco* per l' orificio inferiore, anzi ch' eſſere perfettamente digerita. Ecco la ragione per la quale è pericoloſo il fare delle grandi cene, e il colcarſi immediatamente dopo. La più favorevole poſitura per il *ſonno meridiano* è dunque quella, nella quale il corpo reſta un poco inclinato all' orizzonte. Non biſogna dunque colcarſi ſul letto, e paralleli all' orizzonte per prendere ſiffatto *ſonno*; ma metterſi a ſedere ſopra un comodo ſedile colla teſta alzata, il corpo leggermente inclinato all' indietro, e girato un poco ſul lato ſiniſtro.

Biſogna ſtarſene agiati, e toglierſi d' indoſſo ogni legaccio.

Deveſi di più avere attenzione, che la *circolazione* del *ſangue* non ſia contrariata in veruna parte del corpo. In conſeguenza prima di metterſi a *dormire*, biſogna toglierſi d' indoſſo tutti i legacci, di cui la moda c' imbarazza. Il colla-retto della camicia deve eſſere ſciolto, come anco l' uſoliere delle bracche, le ſtringhe dei giubbetti, ec. Biſogna parimen-

ſciagurati, che più ne ſenton biſogno; laddove viene a riveder colui, ch'è venturoſo, e contento. Siffatta verità dovrebbe impegnar tutti gli uomini a fare ogni sforzo per non colcarſi, ſe non quando il loro ſpirito è il più tranquillo, che ſia poſſibile. Vi ſono delle perſone, che a forza di inabiſſarſi dentro a rifleſſioni triſti, e ſpiacevoli anno ſiffattamente ſbandito il ſonno, che mai più l'anno potuto guſtare nel ſeguito (3).

---

te torſi via i legaccioli: in allora non v'ha neſſuna gravezza, neſſuna doglia di capo, niun ingorgo a temerſi; accidenti bene ſpeſſo attribuiti al dormire nel meriggio, per mancanza di avervi preſtato baſtante attenzione.

(3) La buona condotta è la madre della letizia; la letizia è la madre della ſanità; e la ſanità è la madre del dolce ſonno. Si vede dunque, che il ſonno tranquillo non può trovarſi, dove la purità de' coſtumi non vi ſi trova; poichè dove manca queſt'ultima, non vi può aver luogo la tranquillità dell'anima, il contentamento dello ſpirito. La triſtezza, e l'affanno in un uomo compiuto per età non poſſono eſſere, che il frutto dei rimorſi, che inducono le *fibre* nello ſtato di rilaſſamento; turbano le *digeſtioni*; annientano le forze, e conducono alla diſtruzione univerſale di tutto il corpo.

In qual guiſa la pace dell' anima, e la purità dei coſtumi ſono capaci di procurare un ſonno tranquillo.

Non v'è chi non trovi la ſua lezione nei caratteri dell'uomo felice di ORAZIO: *Mens conſcia recti in corpore ſano*. Sciagurati coloro, che occupandoſi inceſſantemente del bello, e dell'oneſto, veggono il bene, e ſeguono il male. Di là ſi privano del più dolce de' piaceri, la rimembranza d'una buona azione, di cui gli effetti, a guiſa di quelli di tutti i ſentimenti aggradevoli, ſono d'indurre in tutte le *funzioni*, una forza, una facilità, una regolarità, che formano la baſe d'una ſalute ferma, e coſtante. Non ſi può penſare, che con diletto al fine dolce, e conſolante di ſiffatti uomini riſpettabili, i quali ſecondo il conſiglio di PLINIO, abbiano viſſuto tutta la loro vita, come ſi propone di vivere chi ſi trova aſſai male; ed i quali nella vecchiaja anno ſino a piè del ſepolcro goduto le dolcezze d'una coſcienza ſcevra da rimproveri, la vivacità dei loro ſenſi, e la forza del loro genio. Avendo il celebre Storico PAULO JOVE domandato con iſtupore a NICCOLÒ LEONICENI uno de' più illuſtri letterati del decimo ſeſto ſecolo, per qual ſegreto aveſſe per più di novant' anni conſervato una memoria ſtabile, i ſenſi perfetti, un corpo diritto, e una ſanità piena di vigore; coteſto Medico gli riſpoſe, che ciò era l'effetto dell'innocenza dei coſtumi, della tranquillità dello ſpirito, e della frugalità. LEONICENI nacque in Vicenza nel 1428., e morì in Ferrara, nel 1524., dopo avere inſegnato, ed eſercitato la Medicina più di 60. anni.

La felicità, e la ſanità anno una ſteſſa ſorgente; l'integrità della coſcienza.

Il ſonno preſo al cominciar della notte in generale è quello, che rinfranca il più, e riſtora: che ciò ſia, o no l'effetto dell'abitudine, queſto è quel ch' è difficile a determinare. Tuttavolta ſiccome gli uomini nell'infanzia ſono accoſtumati a colcarſi di buon' ora, egli è a preſumere, che nel ſeguito il ſonno a queſt'ora loro addivenga più favorevole per l'abitudine. (Ved. nota 1. di queſto Cap.) Ma ſia vero, o non ſia che il cominciamento della notte è il miglior tempo pel ſonno, il cominciamento del giorno è certamente il migliore pegli affari, e per l'*eſercizio*. Ho veduto poche perſone, che levandoſi di buon mattino non godeſſero della migliore ſalute.

§. II.

Degli abiti.

Conſiderazioni, che debbonſi fare nella ſcelta degli abiti.

GLi abiti devono eſſere relativi al clima, che ſi abita. Quivi il coſtume vi ha ſenza dubbio una grande influenza; ma egli però non ha giammai potuto cangiare la natura delle coſe a ſegno di fare, che lo ſteſſo abito poteſſe convenire a un abitante della nuova *Zembla*, e a tal altro della *Giamaica*. Per verità non è neceſſario di oſſervare una eſatta proporzione tra la quantità degli abiti, che portiamo, e il grado di latitudine, che noi abitiamo; nulladimeno non ſi può tralaſciare di uſare attenzione al calore del paeſe, alla frequenza, alla furia de' venti, ec.

Quantità di abiti che abbiſognano ai fanciulli, ed ai vecchi.

Nella gioventù, dove il *ſangue* ha un forte grado di calore, e dove la *traſpirazione* è facile, egli è meno neceſſario di coprire il corpo di una grande quantità di veſtiti: ma nell'età avanzata, allorchè la pelle diviene fitta, e che gli umori anno meno di calore, ſe ne vuol accreſcere la quantità. La maggior parte de' mali nella prima età vengono da difetto di *traſpirazione*. Si poſſono prevenire ſino a un certo ſegno coll'accreſcere convenevolmente gli abiti, o col portarne di quelli, che ſono i più idonei a favorire queſta *traſpirazione*, come i veſtiti di bambagia, di flanella, di lana, di bavella, ec.

La flanella è attualmente portata dalla maggior parte della noſtra gioventù. Coteſta uſanza è aſſolutamente ſconvenevole. Eſſa non ſolamente li affievoliſce, e li rende dilicati, ma fa ancora, che la flanella diviene meno utile, allora quando le occaſioni la rendono neceſſaria. Giammai le perſone giovani non devono far uſo di flanella, quando non ſia, che i *reumatiſmi*, o qualche altra malattia, la richiedano.

I giovani non devono portare flanella finchè ſi trovano in ſalute.

Gli abiti devono ſempre eſſere relativi alla ſtagione dell'anno. Un abito abbaſtanza riſcaldante nell'eſtate, non lo ſarebbe del pari per l'inverno. Vuolſi però uſare la più grande cautela nella mutazione degli abiti di ſtagione. Non deveſi nè ſpogliare quelli d'inverno troppo preſto, nè portar quelli di ſtate ſoverchiamente a lungo. In queſto paeſe l'inverno ſpeſſo comincia d'aſſai per tempo, e noi ſentiamo ancora de' freddi ne' primi meſi d'eſtate. La prudenza eſigerebbe, che non ſi cangiaſſe di abiti tutto ad un tratto, ma che ciò ſi faceſſe gradatamente; e in queſto paeſe ſarebbe quaſi inutile il farlo, maſſimamente per coloro, che anno oltrepaſſata la media età (4).

Con quale cautela ſi debbano cangiare gli abiti di ſtagione.

---

(4) Per evitare ogni errore nel cambiamento degli abiti di ſtagione, biſognarebbe, (come l'abbiamo conſigliato p. 25. e nota 12. di queſto Volume) che ſi accoſtumaſſero gli uomini ſin dalla infanzia a reſiſtere al freddo, e al caldo; a contrarre una ſpezie di abitudine coll'intemperie delle ſtagioni. Riſultarebbe un altro vantaggio da queſta pratica; ed è, che non accoſtandoſi al fuoco, ſi eviterebbono que' ſubiti paſſaggi dal caldo al freddo, più pericoloſi ancora dei cambiamenti troppo pronti, o troppo tardi de' noſtri veſtiti. Imperciocchè conviene cercare la cagione degli accidenti, cui tanto trovaſi eſpoſto al rinnovar delle ſtagioni, meno nei noſtri veſtiti, che nella noſtra ſempre mal inteſa condotta di dirigerſi ſia nel calore, ſia nella freſcura.

Mezzi di evitare gli errori nel cambiamento degli abiti di ſtagione.

Egli è altrettanto pericoloſo per un uomo di paſſare le giornate d'inverno talora rincantucciato ad un fuoco eccesſivo con le fineſtre, e le porte ben chiuſe; tal' altra volta di ſortire all'*aria* aperta per attendere a' ſuoi affari, quanto il ſarebbe per queſto ſteſſo uomo il prendere in un giorno di forte calore parecchi bagni gelati. E' impoſſibile, che una perſona, la quale ſi trattiene parecchie ore in una ſtanza, la cui temperatura è a 12, 15 gradi del Termometro del Sig. REAUMUR, talvolta anche più, e che poi tutto ad un tratto ſi eſpone all'

Pericoli, a' quali eſponeſi, allorchè ſi riſcaldano troppo i proprj appartamenti.

Perchè la forma degli abiti nuoca sì di ſovente alla ſalute.

Gli abiti divengono ſpeſſo nocevoli alla ſalute, perchè nella forma, che loro ſi dà, non conſultaſi, che la vanità, e la gala. Sembra, che in tutti i tempi ſi ſieno conſiderati gli abiti ſotto queſto punto di viſta; in conſeguenza non ſi è fatto attenzione fuorchè

---

aria eſterna, che può nella medeſima giornata eſſere a 10, 12 gradi al diſſotto del gelo, è impoſſibile per quanto coperta ella ſtia, che non incontri un arreſtamento di *traſpirazione*, fonte di malattie ſenza numero.

Raro è di vedere all' entrar dell' inverno attaccata da *infreddature*, da *fluſſioni*, da cui ſono oppreſſi i ricchi, una perſona, che non abbia il potere di tenerſi ritirata, e ben chiuſa, di mantenere de' gran fuochi ne' ſuoi appartamenti, di avere degli abiti foderati di pelle, ec. Le campagne ci offrono degli eſempj giornalieri di uomini, che non conoſcono altra maniera di riſcaldarſi, fuorchè quella dell' eſercizio; che non anno giammai ſaputo coſa ſiaſi flanella, ec.; che l' inverno, come la ſtate veſtono la ſteſſa roba, e pur mai ſono preſi di *infreddature*, di *catarri*, di *reumatiſmi*, ec. Ho veduto un uomo a Parigi, padre di una numeroſa famiglia morire in età di preſſo ottant' anni, ſenza avere di mai accreſciuti i ſuoi veſtiti, e ſenza eſſerſi mai riſcaldato per biſogno: i ſuoi figliuoli ſeguono il di lui eſempio, e non conoſcono veruna delle indiſpoſizioni cagionate da una traſpirazione ſoppreſſa.

In qual proporzione debba eſſere l' aria interiore colla eſteriore, per ſortire ſenza riſchiare d'eſſere eſpoſto all' infreddature, alle fluſſioni, ec.

Ella è verità univerſalmente riconoſciuta, che l' *infreddature*, le *fluſſioni*, e parecchi mali *inflammatorj* tanto communi nelle ſtagioni fredde, non dipendono che dal ſubito paſſaggio dal caldo al freddo. Ora ſe l' *aria* degli appartamenti foſſe preſſo poco al medeſimo grado di calore dell' *aria* eſteriore ſi reſtarebbe al coperto da tutti coteſti accidenti. E' oſſervato, che in generale non v' ha nulla a paventare dall' *aria* eſteriore, quando non ſia che a 10 gradi al diſſotto di quella, che ſi reſpira dentro un appartamento: vale a dire, che ſe l' *aria* eſterna ſia a 5 gradi al diſſotto del zero, quella dell' appartamento non deve eſſere, che a 5 al diſſopra del zero, ec. qualora vogliaſi ſortire ſenza correre riſchio di ſopprimere la *traſpirazione*.

Ma noi ſiamo ben lontani dal comportarſi di queſto modo: noi riſcaldiamo tanto più i noſtri appartamenti, quanto il freddo ſi fa più grande; in guiſa che ſovente ci ſono 20 gradi e più di differenza tra l' *aria*, che ſi reſpira in una ſtanza, e quella, che ſi va a reſpirare, qualora ſortaſi al di fuori. In vano taluno copreſi, e ſi aggrava di abiti: per poco che ſi uſi attenzione alle proprietà dell' *aria*, ſi comprenderà, che non ſi potranno giammai fuggire i ſuoi effetti, i quali non divengono funeſti, ſe non per la noſtra condotta. (Ved. p. 68. nota 1. di queſto Volume.)

alla moda, o alla forma; e la ſalute, il clima, il comodo non ci ſono ſtati giammai compreſi per niente. A cagione di eſempio il guardanfante, abbigliamento donneſco, può eſſere neceſſariſſimo nei paeſi caldi meridionali; ma niente v' è certamente di più ridicolo come il vederlo portare nei noſtri climi freddi del Nord. (Ved. p. 25. e nota 12. di queſto Vol.)

Si trovano altresì ſovente degli uomini, che pretendono di dover modellare la forma del corpo ſu quella degli abiti; e coloro, che di più non ne ſanno, credono che gli uomini ſarebbero de' moſtri ſenza il ſoccorſo degli abiti: tentativi, che di lor natura ſono de' più pernicioſi. La più nocevole di tutte le uſanze di queſto paeſe è quella di comprimere lo *ſtomaco*, e gl' inteſtini dentro il più piccolo ſpazio

Opinione ridicola del popolo ſopra gli abiti.

Sarebbe dunque rendere un reale ſervigio all' umanità quello di avvezzare i fanciulli ad eſſere inſenſibili alle impreſſioni delle ſtagioni. Sembra, che la natura ſteſſa ci dia queſto conſiglio, inſpirando a' fanciulli dell' avverſione pel fuoco, e dell' amore per l' *eſercizio*. Altro più non ci vuole, che mantenere ſiffatto guſto naturale. I movimenti perpetui, ne' quali vivono, loro impediſce d' accorgerſi del paſſaggio d' una ſtagione all' altra. Eſſi non ſarebbero giammai quelli, che chiedeſſero a' loro genitori di cangiare di abiti, quando però non foſſe, che queſti abiti ſi foſſero nuovi; ma in allora queſto non è altro, che un guſto particolare, di cui è facile il correggerli, e che niente prova contro quanto abbiamo avanzato. Pervenuti ad una certa età, nulla più ci penſerebbono, perchè l' abitudine, come dice il volgo, è una ſeconda natura: non avrebbono biſogno, quando foſſero uomini, nè di fuoco, nè di pellicie.

Un abito di panno, drappo acconcio alle noſtre regioni temperate, perchè egli mantiene abbaſtanza caldo per rintuzzare le troppo vive impreſſioni del freddo, e ſufficientemente leggiero per non contribuire ad aumentare il calore dell' *aria* eſterna, ſarebbe loro ſufficiente in tutte le ſtagioni. Eglino non avrebbono biſogno nè di que' giubberelli, nè di que' farſettini di lana, di fruſtagno, di *flanella*, ec. che non ſi convengono, che a genti oziose, e a de' malati.

Il panno è un drappo adattato a tutte le ſtagioni.

Io non entrerò nell' eſamina dei veſtiti delle femine; la moltiplicità dei loro abbigliamenti troppo lungi ci condurrebbe. Se da fanciulle ſieno ſtate allevate, come lo abbiamo conſigliato; (nota 12. p. 26. di queſto Volume) ſe come i fanciulli ſi ſieno abituate all' *eſercizio*, e all' intemperie delle ſtagioni, elleno non avranno più biſogno, che gli uomini, di fuoco, e di abiti caldi.

poſſibile, a fine di procurare, come falſamente ſi dice, taglio di vita ſnello, e gentile. Per queſto mezzo l'azione dello *ſtomaco*, e degli *inteſtini*, il movimento del *cuore*, e de' *polmoni*, preſſo che tutte le *funzioni animali* reſtan viziate. Quindi le *indigeſtioni*, le *ſincopi*, le *ambaſcie*, la *toſſe*, la *conſunzione*, ec. (Ved. p. 26. e ſeg. e not. 13. di queſto Vol.)

Le ſcarpe troppo ſtrette ſono la cagione de' calli, delle calloſità, ec.

I piedi pure ſono ſpeſſiſſimo meſſi a tortura. Per qual motivo mai la picciolezza del piede è ella ricercata? Ciò è appunto quello, che non ci daremo la briga di ſpiegare. Quanto v' ha di certo, ſi è, che l' effetto di queſta opinione ha ſtroppiato parecchi uomini. Preſſo che i nove decimi degli uomini anno delle calloſità, o de' *calli* ai piedi; malore, che il più ſpeſſo non dipende ſe non dalla compreſſione delle ſcarpe. I *calli* ſono non ſolamente doloroſiſſimi, ma tolgono ancora la poſſibilità di camminare, e poſſono per conſeguenza conſiderarſi come una cagione rimota di parecchie malattie.

Altri inconvenienti delle ſcarpe troppo ſtrette.

La grandezza, e la forma d' una ſcarpa deve certamente eſſere proporzionata a quella del piede. I piedi de' fanciulli anno la medeſima forma delle loro mani: i movimenti delle dita di quelli ſono tanto liberi, tanto facili, quanto quelli delle dita delle mani. Tuttavolta non v' ha che un piccol numero di perſone che in una età avanzata poſſano fare un qualche uſo delle dita de' piedi. Anguſtiate per l' ordinario dentro a ſcarpe ſtrette, ſono ammucchiate in un faſcio, e ſpeſſo l' uno ſull' altro riposte di maniera di renderle incapaci di movimento veruno.

Inconvenienti delle ſotto calcagna alte delle ſcarpe delle femine.

Le ſotto calcagna alte non ſono niente meno nocevoli delle ſteſſe ſcarpe ſtrette: una femina appariſce ſenza dubbio più grande, perchè ella cammina ſulla punta de' piedi; ma giammai cammina bene di queſta maniera: ella è anguſtiata nelle *articolazioni*; tutte le ſue membra ſono in una poſitura ſforzata: è coſtretta di tenerſi chinata ſul davanti, ed ella non ha veruna grazia, neſſuna nobiltà nel portamento: difetti, che aſſolutamente derivano dalle ſotto calcagna alte, dalle ſcarpe, e dalla compreſſione delle dita. Così non v' è una femina in dieci, che ſi poſſa dire, che bene cammini. (Ved. Part. Seconda Cap. XLVII., che tratta de' *calli*.)

Circa la maniera di aſſettare gli abiti vuolſi avere grande avvertenza di non ſervirſi di neſſuna ſpecie di legatura. I legaccioli, le fibbie, ec. allorchè ſono troppo ſerrate impediſcono il movimento, e l'uſo libero delle parti, e cagionano de' mali diverſi. I legacci, che ſi mettono d'attorno al collo, quali ſono i collaretti, le cravatte, le gorgiere, ec. ſono in particolar modo dannoſi. Impediſcono il libero corſo del *ſangue* dentro il *cervello*: quindi ſovente le doglie di capo, le *vertigini*, le *apopleſie*, e parecchi altri gravi malanni.

Danni de' legaccioli, delle fibbie, de' collaretti, delle gorgiere, ec.

Tutta la perfezione d'un abito conſiſte in quanto, ch'ei ſia comodo, e mondo. Niente di tanto ridicolo, quanto di renderſi ſchiavo de' proprj veſtiti. Ci ſono delle perſone, e il numero n'è grande, che amarrebono meglio di reſtare dalla mattina ſino alla ſera immobili come una ſtatua, piuttoſto che di ſcomporſi un ſolo capello, o diſordinare un ſolo ſpilletto. Se aveſſimo a darne alcuno in modello della maniera di comportarſi riguardo ai veſtiti, noi eſibireſſimo i *Quakeri*. Eſſi ſono ſempre mondi, e ſpeſſo eleganti, ſenza giammai avere niente di ſuperfluo. Quanto gli altri ſpendono in galloni, merletti, naſtri, i *Quakeri* impiegano in eceſſo di pulitezza. L'abbigliamento non è altro, che una affettazione negli abiti, che ſpeſſiſſimo naſconde la più grande ſporcizia (5).

In che conſiſte la perfezione d'un abito.

---

(5) I *Quakeri*, o *Tremoloſi* formano una ſetta conſiderabile in Inghilterra, ancora più ſingolare per la maniera ſemplice, uniforme di veſtirſi, che pel loro culto religioſo. Un abito completo di panno d'uno ſteſſo colore ſenza galloni, ſenza ornamenti; delle belle biancherie ſenza manichini, ſopra tutto ſenza merletti; neſſun abbigliamento ſul capo; una mondezza preſſo che ſuperſtizioſa, diſtinguono queſta claſſe d'uomini da tutti gli altri Ingleſi. GIORGIO FOX, che fu loro fondatore, non era, che un ſemplice Calzolajo. Le ſue ſcarſe fortune, e la ſua ſingolarità lo portarono ſenza dubbio ad evitare gli abiti ricercati. I ſuoi diſcepoli lo imitarono ſino nella maniera di veſtirſi; e da un ſecolo e più dacchè ſuſſiſte coteſta ſetta, neſſuno de' ſuoi membri s'è diſcoſtato da ſiffatta uſanza.

I Quakeri propoſti per modello della maniera di veſtirſi.

La *Penſilvania*, provincia dell' *America* ſettentrionale, una delle più belle, e delle più ricche colonie unite, è quaſi tutta popolata da *Quakeri*. GUGLIELMO PENN, figlio del Vice-ammiraglio d'Inghilterra di queſto nome, uno de' loro primi membri, a cui il Re aveva dato queſta contrada dell' America,

Biſogna conſultare il temperamento nella ſcelta degli abiti.

Relativamente agli abiti aggiungeremo, che non baſta, ch'eſſi ſieno analoghi ai climi; alle ſtagioni dell' anno, e ai periodi della vita: fa di meſtiere ancora, che lo ſieno al *temperamento*, e alla *coſtituzione*. Una perſona robuſta è più in iſtato di ſopportare il caldo, o il freddo, di quello che un ſoggetto dilicato; per conſeguenza ella può ſtarſene meno inteſa alla maniera di veſtirſi.

E' difficile di determinare la quantità degli abiti neceſſarj a cadaun individuo.

Ma qual è la quantità degli abiti neceſſaria a cadaun individuo? Ciò è appunto quello, che non è poſſibile di determinare per via di ragionamento; tocca all'eſperienza a deciderlo. Ogni uomo è baſtante di giudicare di per ſe ſteſſo del numero de' drappi, che gli ſono neceſſarj per cuſtodirſi caldo (6).

---

vi ſtraſcinò una gran quantità di ſuoi confratelli, e vi fabbricò la città di *Filadelfia*, una delle più potenti, e delle più commercianti di queſta parte del mondo. Ella ha una Società Filoſofica, della quale è Preſidente l'illuſtre, e ſapiente Sig. FRANKLIN.

Qual è lo ſcopo delle perſone nella ſcelta degli abiti.

(6) A ciò ſi acconſente, ſe l'intenzione di ricoprirſi, e di tenerſi caldi, relativamente alla ſtagione, nella quale trovaſi, foſſe la ſola, che ſi ſeguiſſe nella ſcelta de' proprj veſtiti: ma il primo ſcopo è ſempre quello di ornarſi, e non ſi penſa a ripararſi dal freddo, o dal caldo, ſe non per quanto l'abbigliamento di moda, o di ſtagione lo permette.

E' ſopra tutto al cominciar, e al finire delle ſtagioni, che le genti di galante attillatura vi ſi mettono a riſchio. Il giorno fiſſato dalla moda, o dal coſtume di prendere gli abiti di primavera, è egli per eſempio arrivato; non ſi conſidera, ſe il giorno innanzi ſi trovaſſero ancora comodi gli abiti d'inverno; di sbalzo ſi ſveſtono queſti ultimi, e ſotto un leggier drappo, relativamente a quelli, che ſi ſono ſpogliati, produceſi nelle ſocietà a tutte l'ore del giorno, e della notte con altrettanto più di riſchio, che quaſi ſempre ancora ſi tengono de' grandi fuochi acceſi negli appartamenti. So, che poſſono tali perſone aſſettarſi de' giubboncelli ſotto i loro abiti, e che v'ha, chi lo pratica. Ma le femine, che potrebbero avere un eguale compenſo, ſi guardano bene dal farlo. La loro ſnellezza, che trovano ſempre ſoperchievolmente carica, troppo vi perderebbe. D'altra parte queſto veſtito, non ſtà regiſtrato nella liſta di quelli, che loro offre la moda di oggidì.

Lo ſteſſo n'è di tutte le ſtagioni. Non ve n'ha neſſuna, in cui non ſi vedano delle malattie cagionate dal ſolo errore, che ſi commette ſu tal propoſito. Ma coſa è la ſalute in confronto del diletto di piacere? Una buona ſanità, ella è pur bella coſa da preſentarſi al publico!

CAPITOLO SETTIMO.

Dell' Intemperanza.

UN autore moderno (GIO. JACOPO ROUSSEAU) oſſerva, che la *temperanza*, e l'*eſercizio* ſono i due migliori medici al mondo. Egli avrebbe potuto aggiungere, che ſe queſte ſi praticaſſero aggiuſtatamente, non ſi avrebbe biſogno di neſſun altro medico. La *temperanza* può a giuſto titolo eſſere appellata la madre della ſalute. La maggior parte degli uomini operano come ſe penſaſſero, che la malattia, e la morte non doveſſero giammai ſopraggiungere: ciò nulla oſtante ſembrano di chiamarſele, per così dire, per via dell' *intemperanza*, e della diſſolutezza (1).

La temperanza è altrettanto neceſſaria per la conſervazione della ſalute, quanto l'eſercizio.

La ſtruttura del corpo umano mette in chiara luce tutti i danni, che devono venir in ſeguito dell'*intemperanza*. La ſanità dipende dallo ſtato buono dei *ſolidi*, e dei *fluidi*; e queſto ſtato buono deriva dal libero eſeguimento delle *funzioni vitali*. Finchè coteſte *funzioni* ſi adempiono regolarmente, noi ſiamo

In che conſiſte la ſanità.

---

(1) IPPOCRATE, cui dobbiamo preſſo che tutto ciò, che intorno a'ſegni, e ſintomi de'mali ſappiamo, ci ha dato un gran numero di maſſime ſopra la cura de'mali, e ſopra la conſervazione della ſanità: maſſime, che neſſun Medico deve giammai perder di viſta, ſe vuole eſercitar l'arte con profitto, e delle quali tutti gli uomini dovrebbero iſtruirſi per prevenire i mali. Da eſſe imparare bbero, che la ſanità dipende dalla *temperanza*, e dall'*eſercizio*. E' impoſſibile, dice IPPOCRATE, che colui che mangia, continui a ſtarſi bene, ſe non agiſce. L'*eſercizio* conſuma il ſuperfluo degli *alimenti*, e gli *alimenti* riparano ciò, che l'*eſercizio* ha diſſipato. Egli raccomanda la *temperanza* riguardo al bere, al mangiare, alla fatica, al ſonno inſieme che all'uſo delle femine. Si può ridurre a queſte maſſime tutto ciò, che i moderni anno detto in mille, e mille volumi. Sono elleno ſiffattamente ſicure, che ſe tutti gli uomini s'accordaſſero a metterle in pratica, l'arte di guarire diverrebbe preſſo che inutile. Di fatti, ſe ſi eccettuino le malattie *epidemiche*, ed *accidentali*, le altre ſarebbono in piccol numero, qualora l'*intemperanza* non ne faceſſe pullulare all'infinito. (Ved. p. 114. nota 23. di queſto Volume.)

ſalvi, e in ſalute; dacchè elleno ſono ſconvolte, la ſanità è neceſſariamente perduta.

Effetti dell' intemperanza.

L' *intemperanza* non manca giammai di apportare i più grandi diſordini nell' *economia animale*. Ella nuoce alla *digeſtione*; rilaſſa i *nervi*; rende le *ſecrezioni* irregolari; vizia gli umori, e genera de' mali ſenza numero (2).

La temperanza conſiſte nell' evitare qualſiſia ſpezie di eccesſo.

L' analogia tra il creſcere delle piante, e degli animali ci ſomminiſtra la più forte prova de' danni, che all' *intemperanza* ſuſſeguono. L' umidità, ed il concime favoriſcono in ſingolar modo la vegetazione. Tuttavolta l' ecceſſo dell' una, o dell' altro la ſoſpende onninamente. Le migliori coſe divengono malefiche, anzi

---

Quali ſieno le cagioni di parecchie malattie nuove.

(2) Si domandò un giorno a BOERRHAAVE quali foſſero le cagioni di parecchie malattie ſconoſciute agli antichi? Riſpoſe: *Coquos numera*. Avrebbe potuto, dice il Sig. CLERC, aggiungere, *& otioſos*. L' inazione, e la mollezza influiſcono vieppiù ſul fiſico, che ſul morale. Malgrado però l' eſempio, ed i precetti degli antichi, la *ginnaſtica*, e i diſcepoli di HERODICO, che ne fu l' inventore, non perſuadono preſſo che neſſuno. Nulladimeno tutto il mondo conviene, che la ſanità è il più prezioſo di tutti i beni. Per qual mai fatalità ſe ne fa sì pronto abuſo, dacchè la ſi gode? Così pure perchè mai nel ricercarla ſi opera aſſolutamente al contrario di ciò, che abbiſogna per ricuperarla? Raſſomigliarebbe ella alla libertà, di cui non ſe ne conoſce il pregio, che dopo averla perduta?

Condotta ſtravagante, e giornaliera de' ricchi.

Si vuol ſtar bene, e cangiaſi l' ordine della natura, e la notte ſottentra alle veci del giorno. L' uomo altrettanto di ſe nimico, che de' ſuoi ſimili, impiega dieci braccia al ſervigio d' un ventre; ſe gli appreſtano ad una menſa i prodotti di amendue gli emiſferi; le frutta, e i *vini* di differenti parti del globo. Oppreſſo da nodrimento, ei non abbandona la menſa, che per farne la digeſtione ſopra un agiato ſedile: il caffè, ed i liquori vengono a ritrovarvelo. Aggiugne nuovo fuoco al fuoco *vitale*; ma ben toſto lo *ſtomaco*, che patiſce, gli rimprovera i ſuoi ſtravizzi: egli è un vulcano, che racchiude delle materie in *fermentazione*. Il calore ſi ſpande dentro alle *vene*, i vapori ſalgono al capo, e LUCULLO oppreſſo s' addormenta. Al ſuo ſvegliarſi ſi querela di *flatuoſità*, di gonfiezze, ec. Si chiama un Medico, che preſcrive l' uſo del *tè*, o di bevande *diluenti* tiepide, che digerir lo fanno per via d' *indigeſtione*. Ecco a preſſo poco la noſtra maniera di vivere: e noi ſi facciamo beffe degli *Omegud*, i quali prima di metterſi a tavola preſentano uno ſchizzatojo a cadauno de' convitati! (*Hiſt. Natur. de l' Homme Malade T. I. p. 167.*).

anzi dannoſe, qualora ſieno portate all' eccesſo. Vediamo per tanto, che tutta la ſaggezza umana conſiſte nel ſaper regolare i ſuoi appetiti, e le ſue paſſioni in maniera di evitare tutti gli eſtremi. Siffatta moderazione è quella, che caratterizza particolarmente l' animale ragionevole. Gli *ſchiavi del loro ventre* ſaranno mai ſempre l' obbrobrio dell' umanità.

L' autore della natura ci ha creati con dei deſiderj, delle paſſioni, e degli appetiti relativi alla propagazione della noſtra ſpezie; alla conſervazione del noſtro individuo, ec. L' *intemperanza* è l' abuſo di queſte diverſe paſſioni; e la *temperanza* conſiſte nell' uſo moderato, che far ne dobbiamo. L' uomo non contento di ſoddisfare agli appetiti naturali, ſi crea de' biſogni artifiziali; ch' ei cerca perpetuamente di rendere più preſſanti; ma ſiffatti biſogni immaginarj non poſſono giammai appagarſi compiutamente.

L' intemperanza non conoſce neſſun limite.

Che ſe la natura ſi contenta di poche coſe, l' intemperanza non conoſce limite veruno: quindi i briaconi, gl' ingordi, li ſcapeſtrati, ec. di rado ſi arreſtano, ſe le loro fortune, o la loro ſalute non l' impediſcano di avanzare più oltre. Coſì è che in generale non poſſono riconoſcere il loro errore, fuorchè quando non v' ha più tempo.

E' impoſſibile di dare delle regole fiſſe ſulla maniera, onde debba ciaſcun *temperamento*, e ciaſcun individuo ſoddisfare i proprj appetiti, e i proprj deſiderj. L' uomo il più rozzo conoſce certamente ciò, che intendaſi col nome di *eccesſo*; e per poco, che ei ſappia diſtinguere, egli è in iſtato di evitarlo.

Regola della temperanza relativamente agli alimenti.

La gran regola della temperanza è di attenerſi alla ſemplicità. La natura ſi compiace degli *alimenti* ſemplici ſenza apparecchio; e tutti gli animali, tranne l' uomo, ſeguono coteſta inclinazione della natura. L' uomo ſolo ſi dà in preda agli eceſſi; egli ſcorre, e ſaccheggia tutta la terra per ſoddisfare al ſuo luſſo, e correre alla ſua propria diſtruzione. Uno ſcrittore elegante dell' ultimo ſecolo (ADISSON) parla dell' *intemperanza* in queſti termini. „ In quanto a „ me, allorchè vedo queſte tavole alla moda imban- „ dite di tutte le ricchezze delle quattro parti del mon- „ do, m' immagino di vedere la *gotta*, l' *idropiſia*, la „ *febbre*, il *letargo*, e quaſi tutti gli altri malanni

„ appiattati in imboſcata ſotto cadaun di que' piatti. „ (Ved. p. 122. not. 5. di queſto Volume).

Conſeguenze dell'intemperanza nell'uſo de' liquori ſpiritoſi, e de' piaceri carnali.

L'*intemperanza* non è niente meno pericoloſa nella ſoddisfazione degli altri deſiderj, di quello che nel vitto. Con quale prontezza l'abuſo de' *liquori ſpiritoſi*, e de' piaceri carnali non diſtrugge la migliore *coſtituzione*? In generale tutti coteſti vizzi ſi tengon per mano. Così vediamo noi tutto giorno gli ſchiavi di Bacco, e di Venere appena giunti agli albori della loro vita, eſſere oppreſſi ſotto il peſo de' mali, ed arrivare a gran paſſi ad una morte precipitoſa. Se gli uomini rifletteſſero ſopra i mali cruccioſi, ſopra la morte immatura, conſeguenze giornaliere dell'*intemperanza*, ſiffatta lezione ſarebbe preſſo che baſtevole a far loro riguardare con orrore la ſoddisfazione de' loro piaceri, i più favoriti eziandio.

Gli effetti dell'intemperanza dei padri, e delle madri ſi ſtendono fino ſopra i loro figliuoli.

L'*intemperanza* non ſolo avventa contro a' diſcoli i ſuoi colpi mortali: l'innocenza ne prova ſovente gli effetti funeſti. Quanti non vediamo noi ſgraziati fanciulli perire di miſeria, mentre i loro padri, e le madri ſenza darſi pena dell'avvenire ſpendono in ſtravizzi, e in ſregolatezze, quanto dovrebbero impiegare ad allevare i loro figliuoli conforme allo ſtato loro! Quante non vediamo noi madri tapine, cariche di figliuoli, e incapaci di ſoſtentarli, perire dal biſogno, mentre i padri ſpietati ſi danno in preda ſenza miſura ai loro appetiti inſaziabili!

La miſeria non è il ſolo prodotto dell'*intemperanza*; queſto vizio abbominevole giunge ſino a diſtruggere delle famiglie intere. Niente di più s'oppone alla propagazione, ed accelera d'avvantaggio la morte de' fanciulli, quanto le ſregolatezze de' padri, e delle madri.

Ella è la cauſa della rovina delle famiglie, e anco degli Imperj.

I poveri, che lavorano tutta la giornata, e che la ſera ſi ritirano a letto contenti della loro vita frugale, non ci preſentano, che delle numeroſe famiglie, laddove le *genti di condizione*, che anno tutto a dovizia, che vivono nell'opulenza e nel luſſo, languiſcono ſovente ſenza eredi, cui poſſano laſciare le loro immenſe fortune. L'*intemperanza* influiſce pure ſugli ſtati, e gl'Imperj, che non fioriſcono, e non crollano ſe non a proporzione, che queſto vizio è carezzato, o abborrito.

Noi non imprenderemo a parlare di tutti i vizzi differenti, che coſtituiſcono l'*intemperanza*: non ci baſtarebbe l'animo di aſſegnare l'influenza, che cadauno di eſſi ha ſulla ſalute: perciò riſtringeremo i noſtri rifleſſi ſopra una ſpezie particolare, per eſempio ſopra l'abuſo de' *liquori* da tavola.

Abuſo de' liquori da tavola preſo per eſempio degli effetti dell'intemperanza.

Tutto ciò, che inebbria, mette la natura in biſogno di eccitare la *febbre* a fine di liberarſi del veleno, che s'è di già inghiottito. Se queſto veleno ſia ripetuto in cadaun giorno, non è difficile di prevedere le conſeguenze, che ne debbono riſultare.

L'abuſo de' liquori inebbrianti produce la febbre.

Quale coſtituzione ſarà abbaſtanza forte onde ſoſtenere una *febbre*, che tutti i giorni ſen riede? Ma le *febbri* originate dal bere non ſi limitano ſempre ad eſſere delle ſemplici *febbri*; elleno ſpeſſo finiſcono nell'*infiammazioni* di *petto*, del *fegato*, del *cervello*, e producono gli effetti i più funeſti.

L'infiammazione di petto, del fegato, del cervello, ec.

Se non ſempre un briacone viene aſſalito da' *mali acuti*, radamente ſi ſottrae da' *mali cronici*. I *liquori* inebbrianti preſi con eccesſo indeboliſcono gli organi, e s'oppongono alla *digeſtione*. Diſtruggono l'energia de' *nervi*; cagionano la *paraliſia*, e le malattie *convulſive*: riſcaldano, ed infiammano il *ſangue*; conſumano le ſue parti balſamiche; lo rendono incapace di circolare, e di portare il nodrimento in tutte le parti del corpo: quindi le *oſtruzioni*, l'*atrofia*, l'*idropiſia*, e la *tiſichezza*. Siffatte malattie ſono quelle, che ordinariamente conducono gli ubbriaconi al ſepolcro; e quando una volta attaccano i gran bevitori, elleno ſono per la maggior parte incurabili.

De' mali cronici di differente ſpezie.

Molti diſtruggono la loro ſalute col bere, quantunque di fatti ſi ubbriachino radamente. L'abitudine, che anno come eſſi dicono, d'*immollare il becco continuamente*, ſebbene abbia degli effetti meno violenti, non però è meno pernicioſa. Quando i *vaſi* ſono perpetuamente ripieni, e diſteſi, le differenti *digeſtioni* non poſſono perfezionarſi, e per conſeguenza gli umori non ſaranno giammai preparati convenevolmente. Il perchè ſi vede, che ſiffatte perſone ſono attaccate per l'ordinario di *gotta*, di *renella*, d'*ulcere ſordide* alle gambe, ec.; ovvero ſe queſti mali non ſi manifeſtano, eſſe ſi ſentono lo ſpirito abbattuto, divengono *ipocondriache*, e ſoffrono gli altri *ſintomi* di

Malattie cagionate dai liquori ſoventemente ripetuti, quantunque non ſi giunga all'ubbriachezza.

cattive *digeſtioni*. (Ved. p. 131. e nota 10. di queſto Vol.)

L' ubbriachezza è una delle cagioni della conſunzione.

La *conſunzione* è attualmente sì comune, che vuolſi riguardare la decima parte degli abitanti delle grandi città quai vittime di queſto morbo. E' l' ubbriachezza ſenza dubbio una delle cagioni, alle quali ſi dee imputare la *conſunzione*. La grande quantità di *birra viſchioſa*, che beve il baſſo popolo dell' Inghilterra, non può a meno di non comunicare al ſangue la ſua qualità, e di renderlo poco acconcio alla *circolazione*: quindi ne vengono le *oſtruzioni*, e l' *infiammazione dei polmoni*. Ci ſono pochi tra' gran bevitori di *birra*, che non divengano *tiſici*; e non dee punto maravigliarſene, qualora ſi faccia attenzione alla qualità glutinoſa, e preſſo che *indigeſtibile* della *birra* forte. Coloro, che bevono dell' *acquavite*, o de' *vini*, che fanno urto al capo, corrono ſempre de' maſſimi pericoli. Siffatti *liquori* riſcaldano, e infiammano il *ſangue*; sforzano, e lacerano i *vaſi* teneri dei *polmoni*: laonde la *conſunzione* cagionata da queſti *liquori* è sì comune, che ſi ſarebbe quaſi sforzato a credere, che i noſtri abitatori non viveſſero d' altro, che di *liquori ſpiritoſi* (a).

Conſeguenza funeſta dal bere, cui ſi abbandonano i ſventurati ad oggetto di confortarſi.

L' abitudine del bere ha il più ſovente la ſua origine dalla miſeria, e dall' infortunio. Lo ſventurato beve per confortarſi, e prova certamente ſollievo a' ſuoi guai nel tempo, ch' ei beve; ma oime! queſto piacere non dura a lungo; e allorchè non ha più *vino*, egli è altrettanto più infelice, quanto più aveva dimenticata la ſua diſgrazia. Così ſi trova obbligato a bere di nuovo: ed è di qui, che una doſe novella

---

(a) Può averſi una idea della immenſa quantità di *acquavite* conſumata nella Gran-Bretagna facendo attenzione a queſta circoſtanza; qual è che nella città di *Edimburgo*, e ne' ſuoi contorni, oltre la grande quantità di *acquavite* foreſtiera, regiſtrata nelle dogane di entrata; oltre una vie maggiore quantità ancora, che ſi dee ſupporre di contrabbando, ſi contano più di due mila lambichi continuamente impiegati a preparare un liquore, veleno verace, cui ſi dà il nome di *molaſſe*. Il baſſo popolo è talmente abbandonato all' abitudine di bere di queſta peſſima *acquavite*, che qualora appariſca un bajulo, un operajo andar barcolloni per le ſtrade, ſe gli grida dietro: *He has got molaſſed*!

ne richiama un'altra, ſino a che queſto ſciagurato ſi fa lo *ſchiavo della bottiglia*, e in fine cade vittima d' un ripiego, che nel principio aveva riguardato come un *rimedio*. Non v'è perſona più triſte d'un bevone dopo il ſuo ſtravizzo. Di là avviene, che coloro, che brillano il più col bicchiere alla mano, allorchè ne ſon digiuni, ſi fanno i più melanconici, e ſpeſſo terminano, e finiſcono la loro infelice eſiſtenza in un acceſſo di triſtezza, o di umor melanconico.

Oltre che l'ubbriachezza rovina la ſalute, ella ſconvolge ancora le facoltà dello ſpirito. Reca ſtupore, che gli uomini, i quali ſi vantano di avere un grado di ragione ſuperiore a quello degli animali, poſſano aver del piacere a ridurſi cotanto ad eſſi inferiori. Se dopo che ſi ſono volontariamente ſpogliati della loro ragione, reſtaſſero in queſto ſtato, ſembra, che ne ſarebbero puniti conforme al loro merito. Benchè queſta non ne ſia la conſeguenza ſubitanea dello ſtravizzo de' *liquori*, ella ſi vede per altro a ſopraggiungere in ſulla fine. L'abitudine di bere ha di ſpeſſo ridotto i genj i più elevati a queſto ſtato d'imbecillità (*b*). L'ubbriachezza rovina la ſanità, e conduce all' imbecillità.

I *liquori inebbrianti* ſono particolarmente nocivi alla gioventù. Ne riſcaldano il *ſangue*, ne diſtruggono le forze, e s'oppongono al ſuo accreſcimento. Di più l'uſo frequente de' *liquori ſpiritoſi* ne' primi tempi della vita impediſce, che non ſi poſſano ritrarre de' buo- I liquori ſpiritoſi nuocono maſſime alla gioventù.

(*b*) Reca maraviglia, che i progreſſi, che ſi ſono fatti nell' arti, nelle ſcienze, e nella civiltà, non abbiano fatto uſcire di moda l'uſanza barbara di bere a ſtravizzo. E' vero, che ciò è meno che altra volta comune nel *Sud* dell' *Inghilterra*; ma ei domina tuttora nel Nord di queſta Iſola, dove queſto reſto di barbarie è preſo per un atto di oſpitalità. Neſſuno colà ſi crede di avere bene accolti i ſuoi convitati, ſe non li abbia ubbriacati. Sforzare taluno a bere è ſenza oppoſizione l'atto di ruſticità il più completo, che ſi poſſa commettere. L'oſtentazione, la condiſcendenza, o anco il buon cuore poſſono vincolare un uomo, che ſi ſollecita, ad accettare un bicchiere, in un momento quando potrebbe del pari affatto prendere del *veleno*. E' già gran tempo, che il coſtume di bere a ſtravizzo non è più di moda in Francia, e ſiccome ei va perdendo molto di credito tra le perſone le più incivilite dell' Inghilterra, ſperiamo che quanto prima ſarà onninamente ſbandito da queſta Iſola. (Ved. p. 111. nota 21. di queſto Volume.)

ni effetti nel ſeguito. Quelli che nella loro gioventù contraggono l'abitudine de' *liquori ſpiritoſi*, non poſſono ſperarne neſſun vantaggio, come cordiale nell' età avanzata.

Vizzi terribili de' quali l'ubbriachezza è la ſorgente.

L'ubbriachezza per ſe ſteſſa è non ſolamente il vizio il più abominabile, ma ella è ancora la ſorgente della maggior parte degli altri vizzi. Non v'è delitto per quanto ſiaſi orribile, che non poſſa commettere un briacone per l'avidità de' *liquori*. Si ſono vedute delle madri vendere i veſtiti de' loro figliuoli, vendere gli alimenti, che dovevano mangiare, vendere per ſino in ſeguito i loro proprj figliuoli per comperarſi un malnato bicchiere di *liquore* (3).

CAPITOLO OTTAVO.

Della Politezza (1).

Neſſuno è eſente dall' eſſer netto.

IL difetto di *politezza* è una negligenza, che non ammette ſcuſa veruna. Per tutto dove l'acqua non coſta danaro, ognuno ha certamente il potere di tenerſi mondo.

Malattie, che ſono la conſeguenza dell'ubbriachezza.

(3) Se conſideriamo l'ubbriachezza relativamente alla ſanità, vedremo, che ſe non ingenera delle *epidemie*, ella poco a poco ammazza inſenſibilmente. In tutti i tempi, e da per tutto i ſciagurati, che vi ſi danno in preda, ſono ſoggetti a frequenti *infiammazioni* di *petto*, e a ſcarmane, che ſovente li tolgon di mezzo ſul fior degli anni. Se talvolta ne ſcappano da queſti morbi violenti, cadono per lungo tratto avanti la vecchiaja in ogni ſua infermità, e ſegnatamente nell' *aſma*, che li conduce all' *idropiſia* di *petto*. I loro corpi logori dagli ſtravizzi nulla riſentono l'azion de' *rimedj*, e le malattie di languore, che dipendono da queſta cagione, ſono quaſi ſempre incurabili. Per buona ventura la ſocietà niente perde, perdendo de' ſoggetti, che la diſonorano, e de' quali l'anima iſtupidita è di certa maniera morta lungo tempo prima del loro corpo.

Idea, che deeſi formare della politezza.

(1) La *politezza*, dice il Cancelliere Bacon, è riguardo al corpo ciò, ch'è la decenza nei coſtumi. Ella ſerve a teſtificare il riſpetto, che ſi nutre per la ſocietà, e per ſe ſteſſi; avvegnachè l'uomo dee riſpettar ſe medeſimo. Non biſogna confondere la *politezza* colle ricerche del luſſo; col genio pegli ornamenti, pei profumi, pegli odori: queſti ultimi non appartengono ad altro, che alla ſenſualità. La *politezza*, la

La materia della *traſpirazione*, che ſcappa perpetuamente dal corpo, obbliga a cangiare ſovente di biancherie. Queſto cangiamento favoriſce in modo ſingolare l'*eſcrezione* della *pelle*, tanto neceſſaria alla ſalute. Quando queſta *eſcrezione* è rattenuta dentro la maſſa degli umori, o riſoſpinta dall'immondezza delle biancherie, ella ingenera de' mali *cutanei*, delle *febbri*, ec. (2).

La nettezza è il mezzo che più favoriſce la traſpirazione.

---

decenza, i tratti amabili ſono gli indizj d'un anima ſaggia, e ben regolata, che conoſce quanto ella deve alla ſocietà: laddove l'immondezza, la goffaggine, l'aria indecente, diſvelano un'anima abbietta, ſtupida, dimentica di quanto ella deve a ſe ſteſſa, e agli altri.

(2) Siccome le biancherie ſi portano immediatamente ſopra la *pelle*, e che reſtano preſſo che onninamente ricoperte dai noſtri veſtiti, di tutte le parti della noſtra abbigliatura elleno ſono quelle, che più ſi traſcurano, ſebbene ſieno di fatti le più utili. Non ſi penſa ad altro, che all'ornamento. Brilliſi all'eſteriore; eccovi tutto ciò, che l'amore del luſſo ricerca da noi, e dagli altri. Poco importa, che la ſporcizia, e l'immondezza delle biancherie fomentino de' mali ſenza numero, riſpingendo nella *maſſa del ſangue* gli umori, che la natura inceſſantemente intenta a purificarla, ſcaccia perpetuamente per la via della *inſenſibile traſpirazione*; fa di meſtiere, che noi veſtiamo di ſeriche robe, che ci copriamo di paſſamani; l'uſanza lo vuole: tal è la pratica delle genti di bella attillatura; abbiamo de' begli abiti; ancorchè non aveſſimo ad averne camicia indoſſo, tal è il buon ordine.

Indifferenza, che ſi ha per le biancherie. Ragioni di queſta indifferenza.

Siffatto modo aſſurdo di ragionare, che diviene quello appunto di tutto il mondo, fa che i grandi, i piccoli, i ricchi, i poveri riguardino le biancherie come un drappo ſuperfluo, e a cui ci penſano ſolo quando ſi ſono procurati tutti gli altri. Ond'è, che taluno, che avrebbe poſſanza di mutarſi ogni giorno di biancherie, non le cangia, che ogni due giorni; tal altro, che potrebbe ogni due giorni cambiarne, non lo fa che a capo ai quattro, o ai cinque; quello in fine, che far lo potrebbe due volte per ſettimana, non lo fa che una ſola. Il cattivo odore è il partaggio de' primi; il cattivo odore, le *oſtruzioni*, la *febbre* ſono il partaggio dei ſecondi; l'odore infetto, le *oſtruzioni*, le *febbri*, le *malattie* della *pelle*, il morbo pedicolare, ec. ſono quello degli ultimi.

Effetti, e malattie cagionate perchè non cangiaſi baſtantemente ſpeſſo di biancherie.

Si abbiano degli abiti men ricchi; ſe ne abbia altresì una quantità meno grande, e ſi troverà in queſto riſparmio, di che procurarſi maggior copia di biancherie. Si trovi maniera di averne abbaſtanza per mutarſene tutti i giorni, e così ſi preverrà una folla di mali: la *traſpirazione* perennemente aſciu-

Avvantaggi dal cangiar tutti i giorni di biancherie.

La ſporcizia produce la ſcabbia.

La *ſcabbia*, e la maggior parte de' mali della pelle derivano principalmente dal difetto di *politezza*. E' vero, che queſte malattie ſi acquiſtano per *contagio*, per via degli *alimenti* malſani, ec.; ma non ſarebbero di lunga durata, ſe coloro, che ne ſono attaccati, ſi teneſſero netti.

Il morbo pedicolare: la politezza n'è il rimedio.

La immondezza appunto è quella cui ſi devono imputare le diverſe ſpezie di morbi pedicolari, e d'inſetti che infettano gli uomini, le caſe, ec. La *politezza* ſola può ſempre eſſerne il *rimedio;* e per tutto dove queſti così fatti inſetti ſi riſcontrano, non ſi prenderà giammai errore nel credere, che la *mondezza* vi ſia colà negletta.

L'immondezza è una delle cagioni delle febbri maligne.

Una delle cagioni ordinarie delle *febbri putride*, e *maligne* è il difetto di *politezza*. Siffatte febbri cominciano ordinariamente da coloro, che abitano delle caſe immonde, e racchiuſe; che reſpirano un' *aria* malſana; che niente fanno di eſercizio, e che portano de' drappi ſudiccj. E' colà, dove annida la *contagione* in generale, per ſpeſſo ſpanderſi al di fuori con gran detrimento di quelli, ch' eſſa attacca. Sotto queſto punto di viſta la *politezza* deve adunque eſſere riguardata come un obbietto della publica attenzione.

Devonſi fuggire le perſone ſudiccie, come contagioſe.

Non baſta, che io ſteſſo ſia netto, ſe la ſporcizia del mio vicino può alterare inſieme con la ſua la mia ſalute. Se le perſone ſordide non poſſono eſſere ſcacciate, ſiccome quelle che arrecano una reale ingiuria alla ſocietà, vuolſi almeno evitarle come *contagioſe*. Tutti coloro, che ſaranno geloſi della propria ſalvezza, ſi terranno ad una certa diſtanza dalle dimore di coſtoro.

Di quale importanza ſia la mondezza nei luoghi, ove v'ha molta gente.

Ne' luoghi dove ſi raccoglie un gran numero di perſone, la politezza diviene l' obbietto di maſſima importanza. Non v'ha chi non ſappia, che le malattie *contagioſe* ſi comunicano per via dell' *aria* corrotta. Ora tutto ciò, che può tendere a corrompere l'*aria*, o a ſpandere il *contagio* deve eſſere evitato con la maggiore ſollecitudine.

---

gata da nuova biancheria, non avrà il tempo di far contrarre agli abiti quell' odore diſaggradevole, che rende taluno inſopportabile a ſe medeſimo, e agli altri.

Per la qual coſa non ſi dee giammai ſoffrire, che dentro le grandi città le immondizie di qualunque ſi ſia genere reſtino diſperſe per le ſtrade: niente di più adattato a far naſcere il *contagio*, quanto gli eſcrementi delle perſone malate.

Dentro le città.

In molte delle grandi città le ſtrade non ſono niente più nette delle ſcuderie, eſſendo perpetuamente coperte di ceneri, di fimo, d'immondizie d'ogni maniera: ſi trova altresì, che le beccherie, o macelli ſono ſpeſſo nel centro delle grandi città. Il *ſangue*, che ſi putrefà; gli eſcrementi, ec. da quali tutti queſti luoghi ſono generalmente coperti, non poſſono a meno di non corrompere l'*aria*, e di renderla malſana. Quanto mai ſarebbe agevole ad una Polizia attiva di prevenire ſiffatti inconvenienti, poichè ella ha ſempre il potere di creare delle leggi relative a queſti obbietti, e di obbligarne l'oſſervanza (3)!

Coſarende le città immonde.

C'increſce di dover dire, che l'importanza della *politezza* publica non ſembra eſſere baſtevolmente conoſciuta dai Maeſtrati della maggior parte delle grandi città dell'Inghilterra, ſebbene la ſanità, la ſoddisfazione, l'onore, tutto coſpiri ad indurli ad avere queſta attenzione. Niente può ſoddisfare più aggradevolmente i ſenſi; nè può fare più di onore agli abitanti; nè può eſſere più vantaggioſo alla ſanità, quanto la *politezza* delle grandi città: niente al contrario può inſpirare a'foreſtieri una idea più ſvantaggioſa d'una nazione, quanto l'*immondezza* di queſte ſteſſe città.

Avvantaggi della nettezza delle città.

Qualunque preteſa abbia una nazione alla coſtumatezza, all'urbanità, e alle ſcienze, noi non temiamo di dire, che ſino a tanto, ch'eſſa traſcurerà la *politezza*, ella ſarà ſempre riguardata come barbara (*a*).

---

(3) Reca ſtupore, che ſi permettano i macelli nel ſeno delle grandi città; poſciachè riguardo alle beccherie non ſi poſſono tenere ſeparate. Ma i macelli ſempre ſituati nelle ſtrade più popolate, e le più frequentate, divengono delle fonti infauſte di corruzione, che accoppiandoſi a quella, che producono tutte le immondezze, che ogni giorno ſi rinnovellano nelle vie dal mattino ſino alla ſera, rendono il ſoggiorno delle grandi città il più malſano; il più nocivo alla ſanità, e il più acconcio a far naſcer i mali, a fomentarli, a propagarli.

Non ſi dovrebbe permettere, che i macelli foſſero nelle città.

(*a*) Nell'antica Roma i più grandi uomini non rigardavano la mondezza come un oggetto indegno della loro atten-

Negligenza de' contadini relativamente alla nettezza.

Gli abitanti della campagna nella maggior parte de' paeſi ſembrano avere per la nettezza una ſpezie di ſpregio; e ſe non foſſe la ſituazione favorevole delle loro abitazioni, eſſi provarebbero ſpeſſo i più perverſi effetti da queſta avverſione per la *nettezza*. Non ſi vede preſſo che caſale veruno, dinanzi la porta del quale non ci ſia ammucchiato del letame; e ſpeſſiſſimo il beſtiame, e i ſuoi cuſtodi dormono ſotto il medeſimo tetto. I contadini ſono ſingolarmente pigri nel mutar di abiti, nel tener monde le loro caſe, ec. queſto non può eſſere ſe non l'effetto della pigrizia, e dell'indolenza per l'*immondezza*. L'abitudine può loro rendere ſiffatti oggetti meno diſaggradevoli; ma l'abitudine non può giammai fare, che degli abiti ſporchi, e che un'aria malſana ſieno ſalutari.

Mezzi di ricondurre alla pulizia le perſone, che appreſtano gli alimenti, ec.

Siccome la maggior parte degli oggetti, che riguardano il *vitto*, come gli *alimenti*, le bevande, ec. ſono preparati, oppure paſſano per le mani de' contadini, e del popolo, così ſi dovrebbe uſare di tutti i mezzi poſſibili, onde indurre queſta gente alla *politezza*, e animarli a farſene una ſpezie di abitudine. Si dovrebbe per eſempio dare una piccola ricompenſa a coloro, che recaſſero al mercato le derrate le più pulite, e le migliori, maſſime quando ſi trattaſſe del *burro*, del *formaggio*, ec. e punire ſeveramente quelli, che ſi ſcoſtaſſero da queſta legge. Si dovrebbe mettere in opra i medeſimi compenſi riguardo ai Macellaj, ai Piſtori, ai Fabbricatori di cervogia, e a tutti quelli, che appreſtano le coſe neceſſarie al vitto.

Importanza della nettezza nei campi.

Vuolſi oſſervare con la più ſcrupoloſa attenzione la nettezza negli accampamenti. Qualora eſſa vi ſi traſcuri, ben toſto le malattie contagioſe ſi diffondono nelle armate, e vi ammazzano più di ſoldati, che il ferro nimico. Gli Ebrei durante il loro ſoggiorno nel deſerto, ricevettero delle iſtruzioni particolari relative alla *nettezza* degli accampamenti. (*Habebis lo-*

---

zione. Plinio dice, che le cloache, o le fogne publiche fatte per il traſporto delle immondizie della città, furono di tutte le opere publiche le più importanti; e fa più di elogi a Tarquinio, ad Agrippa, e agli altri Romani, che anno fatto, o perfezionato ſiffatte opere, che a quelli, i quali anno riportato le vittorie le più ſegnalate.

cum extra caſtra, ad quem egredieris ad requiſita naturæ, gerens paxillum in balteo; cumque ſederis fodies per circuitum, & egeſta humo operies &c. Deut. cap. XXIII. v. 12. 13. Vi ſarà un luogo fuori del trincieramento per le naturali occorrenze. Porterete una piccola vanga alla voſtra cintura, farete una foſſa rotonda all'intorno di voi, e coprirete di terra gli eſcrementi ec.)

Siffatte leggi devono oſſervarſi da tutti coloro, che ſi trovano in una ſimile ſituazione. Si può dire, che il codice delle leggi, che ricevettero gli Ebrei, aveva una tendenza manifeſta a portarli alla *mondezza*. Chiunque rifletterà ſulla natura del loro clima, e ſulle malattie, alle quali andarono ſoggetti, ſentirà di quale importanza dovevano eſſere tali leggi.

La politezza è nell' Oriente un atto di religione.

Ella è una coſa rifleſſibile, che nell'Oriente la politezza formi una parte eſſenziale del culto religioſo. La religione Maomettana, come pure quella degli Ebrei ha i ſuoi bagni, le ſue abluzioni, le ſue purificazioni. Senza dubbio, che l'oggetto, che loro attualmente ſi attribuiſce, è la purità interiore; ma il fine non è niente meno che la conſervazione della ſalute (4).

Abluzioni alle quali ſono tenuti i Turchi.

(4) I Turchi ſono obbligati dalla loro legge di uſare cinque volte per giorno ciò, che chiamano il loro *abteſte*, vale a dire di lavarſi il viſo, il collo, la braccia, le mani, e i piedi. V'ha di più; il *bagno* è un precetto eſpreſſamente affatto raccomandato ad ogni buon Muſſulmano, che abbia giaciuto con ſua moglie. In tal caſo non baſta lavarſi, come ora l'abbiamo detto; biſogna di neceſſità aſſoluta andare al *bagno*, e purificarſi tutto il corpo. La ſteſſa neceſſità viene impoſta tutte le volte, che abbiaſi ſolo penſato d'eſſere maritato. La femina dal canto ſuo è tenuta a ſervirſi del *bagno* per l'iſteſſa cagione. Un Turco, che non ſia maritato, deve andare al *bagno*, qualora gli accada un *benefizio di ſogno*. Cadauna zitella, cadauna vedova è aſtretta ad uſarne del pari dopo i ſuoi *ſpurghi meſtruali*. Ma oltre tutti queſti obblighi, biſogna accordare, che non v'è nazione al mondo più nimica dell'immondezza, quanto la Nazione Turca; imperocchè i Turchi ſi lavano ancora, e reiteratamente la bocca, la barba, le mani avanti, e dopo il cibarſi. Si lavano parimente cadauna mattina al loro levarſi, e tutte le volte, che ſoddisfanno a qualche biſogno naturale. (*Diſſert. del Sig.* TIMONY *D. M. a Coſtantinopoli.*)

Come queſte abluzioni contribuiſcono alla conſervazione della ſalute, e a preſervarli dai mali contagioſi.

Per quanto bizzare ſembrino queſte abluzioni, poche coſe tuttavolta contribuiſcono di più della loro eſatta oſſervazione al conſervamento della ſalute. A cagione di eſempio, ſe taluno dopo aver viſitato un malato, dopo aver toccato un cadavere, o aver fatto qualche coſa di ſomigliante, ſi lava avanti di troverſi in compagnia, o di metterſi a tavola, egli ſarà meno eſpoſto a prendere il male; e meno al caſo a communicarlo agli altri.

Elleno agevolano la traſpirazione, fortificano il corpo, e ravvivano gli ſpiriti.

Le frequenti lozioni ripuliſcono non ſolamente la *pelle* da tutte le ſozzure, e da tutte le impurità, da cui ella può eſſere imbrattata, ma ancora agevolano la *traſpirazione*, fortificano il corpo, e ravvivano gli ſpiriti. Quanto non ſi trova rinfreſcato, ed avvivato colui, che poc'anzi s'è raſo il capo, s'è lavato, e mutato di camicia, maſſime ſe lungo tempo ſia, ch'ei non ha fatto tale operazione!

Avvantaggi del lavarſi frequentemente i piedi.

Il coſtume Orientale di lavarſi i piedi, ſebbene per neceſſità richieſto dalla natura del clima, non è niente meno che un atto di politezza gradevoliſſima, e contribuiſce ſingolarmente alla conſervazione della ſalute. Il *ſudore*, e le *ſporcizie*, di cui queſte parti ſono continuamente coperte, non poſſono a meno di non opporſi alla *traſpirazione*. Queſto atto di *politezza* previene ſovente le *infreddature*, e le *febbri*. Se abbiaſi cura di bagnarſi ſulla ſera i piedi, e le gambe nell'acqua tiepida, dopo ch'eſſe ſono ſtate eſpoſte al freddo, e all'umidità durante la giornata, ſi andrà di ſpeſſo al coperto dei mali effetti, che ne potrebbero riſultare (5).

Importanza della po-

La *politezza* non è in neſſun luogo tanto neceſſa-

Malattie, che queſto atto di mondezza previene.

(5) „ Ho veduto, dice il Sig. TISSOT, delle *pleuriſie* mortali aſſalire de' viaggiatori, che bagnati nel cammino, anno „ traſcurato di mutarſi di abiti. Quando ſi abbia avuto il corpo, le gambe, e i piedi bagnati, niente v'ha di più utile, „ quanto di lavarſi coll'acqua tiepida. Quando ſi abbiano avute le ſole gambe bagnate, un *bagno* tiepido alle gambe è „ utiliſſimo. Ho guarito radicalmente delle perſone ſoggette ad „ avere delle *coliche* violenti tutte le volte, che avevano avuto i piè bagnati, dando loro coteſto conſiglio. Il *bagno* „ diviene ancora più efficace, ſe facciaſi diſciogliere nell' *acqua* „ un poco di *ſapone*. „

ria, quanto ne' navigli. Se una volta le malattie epidemiche vengano ad introdurviſi, neſſuno ne andrà eſente. Il miglior mezzo onde prevenire queſti mali, è di aver cura, che tutto l'equipaggio ſia netto di abiti, di copertine da letto, ec. Qualora una malattia contagioſa ſi manifeſti, la *politezza* parimente rieſce il miglior ripiego, onde impedire, ch' ella non ſi comunichi ad altri. Egli è del pari neceſſario di opporſi al ſuo ritorno, dopo ch' ella è ſvanita: per tal effetto fa di meſtiere, che gli abiti, le copertine, tutto ciò che tocca la *pelle* ſia lavato con molta avvertenza, ed eſpoſto ai vapori dello *zolfo*. Il *contagio* può reſtare lungamente appiattato dentro degli abiti ſudiccj; ſvilupparſi in ſeguito, e produrre i maggiori ſterminj.

litezza nel navigli.

I luoghi, che raccolgono molti infermi, eſigono, che vi ſia oſſervata la *politezza* il più religioſamente, che è mai poſſibile. Negli ſpedali il ſolo odore ſovente baſta per iſconcertare le perſone in ſalute. E' facile d'immaginarſi qual effetto egli produrrà ſugl' infermi. In uno ſpedale, dove ſi traſcuri la *politezza*, le perſone in ſalute corrono più di riſchio di cadere malati, di quello che i malati abbiano di certezza di ricuperarſi.

Negli ſpedali.

Niente v'è di manco ragionevole della negligenza, o piuttoſto dell' accidia, che coloro, i quali aſſiſtono a' malati, fanno apparire nel tenérli netti. Crederebbero di renderſi colpevoli, qualora per eſempio ſoffriſſero, che tutto ciò, che ſi arreca ad una perſona febbricitante, foſſe mondo; e meglio amarebbero di laſciarla ſtagnare nel lezzo, piuttoſto che volere per qualſivoglia conto cangiar le lenzuola al letto.

Negligenza di coloro, che aſſiſtono gl' infermi, relativamente alla mondezza.

Se la *politezza* è neceſſaria ad una perſona in ſalute, ella ſenza dubbio lo è d'avvantaggio ad una perſona malata. La *politezza* eſſa ſola è un rimedio contro parecchi mali, che per la maggior parte vengono alleggeriti da eſſa; e laddove ſia traſcurata i più leggieri ſconcerti ſi cangiano in morbi i più *maligni*. Lo ſteſſo errore, che ha ſuggerito d'interdire al malato ogni acceſſo d'*aria* libera, e freſca, ſembra avere altresì ſuggerito di laſciarli dentro l'*immondezza*; ma queſti pregiudizj diſtruttori ſaranno, come abbia-

La nettezza neceſſaria ad una perſona in ſalute, lo è d'avvantaggio ad una inferma. Perchè?

mo luogo di ſperarlo, ben preſto onninamente eſtirpati (6).

Avvantaggi della po-

La *politezza* piace certamente a tutti gli uomini. Noi non poſſiamo far a meno di non approvarla ne-

---

Ella è importante per l' ammalato, del pari che l' aria freſca.

(6) Si è già fatto vedere di quale importanza ſia pegli ammalati l' *aria* rinnovellata, e freſca. S' è provato, ch' ella ſarebbe uno de' rimedj più validi nella guarigione di preſſo che tutte le malattie. (Ved. qui innanzi p. 163. e ſeg. di queſto Volume.) Noi non dubiteremo di fare lo ſteſſo elogio della *politezza*. Non v' ha circoſtanza veruna, in cui un infermo non poſſa eſſer mutato, quando è ſudicio. Su tal propoſito il popolo è pieno di pregiudizj. Gli aſſiſtenti ſono più di tutti indomabili in queſti caſi. I Medici in vano manifeſtano le loro intenzioni, eſſi non danno aſcolto, e ſempre ſi regolano a lor capriccio.

Effetti dannoſi dell' immondezza preſſo i malati.

Non è raro il vedere de' malati, per poco lungo ſiane il male, ad avere delle *eſcoriazioni*, o dell' *eſcare* alla parte inferiore del dorſo: il maggior numero di volte non ſono ſe non l' effetto dell' immondezza; e la prova di queſta verità ſi è, che un bianco pannolino ſpeſſo baſta a guarirle. Sovente ancora ſiffatte *eſcare* divengono *cancrenoſe*, e ammazzano il malato, che una maggior *politezza* unita agli altri rimedj, avrebbe ſalvato.

Subito, che un malato ſia ſudicio deeſi cangiarlo di biancherie.

In generale, ſubito che un malato ſia ſudicio in qualunque ſtato ſi trovi, deeſi mutarlo: niente mai ſi riſchia, ſe la biancheria, che ſi mette in opra, ſia *nettiſſima*, *aſciuttiſſima*, e *calda*. Dacchè un malato è ſudato, biſogna cangiarlo di camicia con le cautele medeſime. Se la malattia non è di tale natura da eccitare il *ſudore*, baſterà cangiarlo di biancheria una volta per giorno.

Pregiudizio relativamente alla biancheria netta di bucato.

Tra tutti i pregiudizj quello, che più è univerſale, è che non biſogna imporre al malato della biancheria netta di bucato: biſogna, che queſta biancheria ſia ſtata adoperata: per conſeguenza affrettaſi di far altrui portare le camicie, e di far che altri ſi corichino nelle lenzuola, che devono ſervire ai malati. Siffatta pratica è aſſurda, e pernicioſa.

Aſſurdità di queſto pregiudizio.

Ella è aſſurda, ſendo che cangiaſi il malato, ſolo perchè le ſue biancherie impregnate dell' umidità del ſudore, o della *traſpirazione*, non ſono più in iſtato d' imbeverſene di nuova; e ſe quelle, che vi ſi ſoſtituiſcono, ſono di già ſtate portate per quantunque poco tempo ciò ſia ſtato, ſi comprende, che averanno perduto una parte delle ſue proprietà, e che ſaranno altrettanto meno capaci di adempiere a queſta *indicazione*, quanto più la perſona, che ſe ne ſarà ſervita, avrà avuto una *traſpirazione*, o un *ſudore* abbondante.

Inconvenienti, che

Queſta pratica è pernicioſa in quanto giammai non ſi fa rifleſſo ſulla perſona, che ſcegli eſi a far portare le biancherie; e per

gli altri, quantunque noi medeſimi non la pratichiamo. Ella ha agli occhi noſtri più di allettamento dell' abbigliatura, e ſovente ſi compera la noſtra ſtima, mentre gli adornamenti non fanno ſu noi ſenſazione veruna. Ella è un fregio per tutte le condizioni. Dal più grande ſino al più piccolo neſſuno n'è diſpenſato dal praticarla. Ci ſono nella ſocietà poche virtù importanti del pari di una eſatta *politezza*: deveſi coltivare da per tutto con la maggiore circoſpezione. Ma nelle città popoloſe ella dee eſſere riverita, e preſſo che venerata (*b*).

litezza ſuperiori all' abbigliamento.

Noi non poſſiamo metter fine a queſto articolo ſenza raccomandare nella maniera la più ſeria la pratica

Non v'è alcuno, che non

---

quanto ſana, ch'ella ſia in apparenza, non lo ſarà mai abbaſtanza per non communicar loro queſte qualità dannevoli, che ſforzano le perſone in ſalute a cangiar di biancherie tutti i giorni. (Ved. p. 199. nota 2. di queſto Vol.) A più forte ragione, ſe coteſta perſona ſia inferma, vi ſi può appiattare qualche incognito vizio. Se non v'ha chi non ſenta della ripugnanza a portare le biancherie, che ſi ſono di già uſate, per qual follia s'è mai immaginato, che un malato debba eſſere meno dilicatamente trattato?

ſeco ſtraſcina.

Ma, diraſſi, le biancherie, che ſortono dal bucato, anno qualche coſa di ruvido, di crudo, e un odore diſaggradevole. Ecco quel, che cercaſi di evitare. Coteſti difetti leggieri, ſe puoſſi dar loro ſiffatto nome, non ſono a pareggiarſi cogl'inconvenienti, che ſeco porta la noſtra pratica. Niente ſarebbevi di agevole tanto, quanto di farneli ſvanire. Fate riſcaldare la biancheria, come lo raccomandiamo; ſtrofinatela tra le voſtre mani: ella diverrà morbida, non avrà più l'odore, che vi diſguſti; ella ſarà in iſtato di adempiere l'indicazione del Medico, e di procacciare al malato tutti i vantaggi, che ſe ne devono attendere.

Mezzi per fare ſvanire i preteſi difetti delle biancherie di bucato.

(*b*) Siccome è impoſſibile di uſare d'una eſatta *politezza*, quando ſi manchi di una quantità di acqua ſufficiente, noi raccomandiamo ardentemente ai Maeſtrati delle città vaſte, di ſtare ſingolarmente avvertiti ſu queſta parte della Polizia. La maggior parte delle grandi città d'Inghilterra, e della Francia ſono ſituate in maniera, che poſſono agevolmente provvederſi d'acqua; e le perſone che non vogliono ſervirſene, mentre l'anno a loro comodo, meritano ſenza oppoſizione di eſſere ſeveramente punite. Le ſtrade delle grandi città, dove l'acqua non può ſcorrere, devono eſſere ogni giorno lavate. Queſto è l'unico mezzo efficace per mantenerle nette perfettamente; e ſuppoſto, che ſi aveſſe a ſcegliere, ſiamo perſuaſi, che queſto ſia quello di minor coſto.

debba tenerſi pulito, e ſi dee eſſerlo in tutti gl' iſtanti della vita.

della *politezza* a tutte le perſone in tutti gl' iſtanti della vita. Non è che noi pretendiamo di metterla nel rango delle virtù cardinali; ma la conſideriamo come neceſſaria per rendere la vita tollerabile; ſiccome aggradevole, e utile alla ſocietà, così ancora della maggiore importanza al conſervamento della ſalute.

CAPITOLO NONO.

Del Contagio.

Quaſi tutte le malattie ſono contagioſe. Si dee dunque evitare ogni ſorta di comunicazione coi malati.

PReſſo che tutte le malattie ſono *contagioſe*. Si deve dunque per quanto ſi può, evitare ogni comunicazione coi malati. La coſtumanza ordinaria di viſitarli, ſebbene con viſte buone, può avere delle conſeguenze faſtidioſiſſime. Siamo ben lontani dal voler impedire neſſun atto di carità, o di beneficenza, maſſime verſo coloro, che ſi trovan in biſogno; ma non poſſiamo però a meno di non biaſimare coloro, i quali per una mal inteſa compaſſione, o per una imprudente curioſità, eſpongono la loro vita, o ſivvero quella dei loro vicini.

Le malattie ſi comunicano per via di quelli, che frequentano gli ammalati.

Le camere degli ammalati, maſſime alla campagna, ſono in generale ripiene dalla mattina alla ſera di viſite indiſcrete. E' ordinario il vedere de' famigli, o de' giovani ſervire a vicenda l'infermo, o anche vegliarvi tutta la notte. Per verità ſarebbe un miracolo, qualora poteſſero ſempre andarne immuni dal male. L' eſperienza ci ſomminiſtra tutto giorno degli eſempj dei danni di queſta condotta. Di ſpeſſo ſi vedono queſti giovani a contrarre delle *febbri*, che comunicano agli altri, finchè alla fine divengono *epidemiche*.

Si riguardarebbe ſiccome affatto imprudente una perſona, che non avendo avuto il *vajuolo*, s' interteneſſe preſſo un malato tocco di queſto male. Tuttavolta parecchie altre *febbri* non ſono meno *contagioſe* del *vajuolo*; e ſono parimente funeſte. V' è chi penſa, che le *febbri* ſieno più pericoloſe alla campagna, che dentro le grandi città, a cagione de' pochi ſoccorſi, che vi ſi ricevono dalla Medicina. Queſta aſſerzione può eſſer vera in alcune circoſtanze; ma ſiamo inclinati a credere, che ciò provenga il più ſovente dalle ragioni, che abbiamo teſtè dichiarate.

Qua-

Qualora ſi voleſſero cercare i mezzi di propagare il *contagio*, non ſe ne potrebbero rinvenire di più efficaci della coſtumanza, che uſaſi di viſitare gl' infermi.

Non ſolamente le perſone, che vanno a vederli, riſchiano ſe ſteſſi, e con eſſi quelli, che loro appartengono, ma nuocono eziandio a' malati medeſimi. Raccolti in gran numero dentro la camera rendono l'*aria* malſana. I loro ſecreti diſcorſi, e con voce ſommeſſa; il loro ſembiante turbato, e triſte alterano l'immaginazione del malato, e lo gettano nell' *abbattimento*. Le viſite ſono nocevoli a quelli, che le fanno, e ai malati. Perchè?

Le perſone, che ſi ſtanno male, maſſimamente ſe ſieno compreſe di *febbre*, debbonſi laſciare per quanto è poſſibile ſole coi loro aſſiſtenti. La viſta d' una perſona ſtraniera, e tutto ciò, che può apportare turbamento nello ſpirito, loro diviene nocevole (1). Le perſone, che ſi ſtanno male, devonſi laſciare ſole coi loro aſſiſtenti.

---

(1) Un Profeſſore di Monpellieri vantaggioſamente conoſciuto per il ſuo ſpirito, e per le ſue cognizioni ſi compiaceva di ripeterci nelle ſue lezioni private, che quando veniva chiamato preſſo un infermo, egli cominciava dallo ſcacciar fuori della camera tutte le perſone inutili, e dall' ordinare alla perſona aſſiſtente di non laſciarvi entrare chiunque ſi foſſe. Queſta condotta è ſaggiſſima: ſarebbe da deſiderarſi, che tal foſſe quella di tutti i Medici.

Il Sig. De Haen confeſſa con un candore degno d' uno de' più grandi Medici di Europa di aver commeſſo una imprudenza, che fu vicina a divenire fatale ad un malato, facendogli reſtare d'attorno tutti gli ſtudenti, che lo ſeguivano, mentre n' eſponeva le ſue dichiarazioni. Fu da queſto momento in poi, che preſe il partito di non permettere a' ſuoi auditori ſe non di dare un' occhiata al malato, onde eſaminare lo ſtato attuale della malattia, e poſcia ritirarſi in una ſtanza vicina, per ragionare ſu quanto avevano oſſervato. Se il ſoggiornare d' una ventina di perſone per un quarto d' ora al più ha indotto un cangiamento così notabile in una malattia, con quanto più di ragione non devono eſſer funeſte ad un malato ſette, o otto viſite più o meno, che ſi ſuccedono ſenza interruzione della mattina alla ſera?

Queſto inconveniente, e tutti quelli de' quali poc' anzi ha favellato il Sig. Buchan, non ſono i ſoli, che derivano da ſiffatto concorſo di gente ſcioperata. Ve n' ha un altro, che ſe non lo è di più, almeno ei torna dannoſo del pari: ed è che la maggior parte delle perſone anche tra quelle del popolo, ſi crede poſſeditrice di arcani contro tutte la malattie. Altri inconvenienti delle viſite indiſcrette preſſo i malati.

Il coſtume d' invitare numeroſa copia di gente ai

Il coſtume nelle campagne di fare numeroſo invito di gente ai funerali, e di ammaſſarnela dentro la camera, che racchiude il cadavere, è un altro mezzo, onde propagare il *contagio* : imperocchè la *contagione*

Perciò non mancano di fare sfoggio del loro ſapere, dacchè vi entrano, ed appoggiati ſull' amicizia, o ſu qualſiſia altro motivo di vantata premura, ſi sforzano di far ſeguire i loro conſigli. Di là ne avviene, che le *ordinazioni* del Medico ſono appena eſeguite, ovvero non ſi adempiono ſenza qualche reſtrizione. Ma la malattia, che percorre ſempre i ſuoi periodi, e che per legge di natura immanchevole creſce di vigore in proporzione, che avanza verſo il ſuo ſtato; e che d' altra parte punto non è ſovvenuta da una amminiſtrazione eſatta de' *rimedj* convenevoli, toglie dal mondo il malato con grande ſtupore del Medico, che condotto dalle leggi invariabili d' una Medicina riſchiarata, s' era luſingato con la quaſi ſicura ſperanza di guarigione.

L' arte dal canto ſuo neceſſariamente ci perde. Il Medico ingannato da una falſa fiducia, che gli atteſtano o il malato, o i parenti, ovvero gli aſſiſtenti, quieto ripoſa ſulla loro buona fede: ei non può mai ſoſpettare, che non ſi ſeguano i ſuoi conſigli: ſa di avere ordinato i *rimedj* indicati, non ne vede in neſſun conto gli effetti, oppure non ne oſſerva, che di contrarii. Se la ſua arte gli ſtà a cuore veracemente; s' ei prende pei ſuoi malati tutto l' intereſſe, che eſigono l' umanità, e la ſua profeſſione; ſe ſegua il ſaggio precetto dell' *Ippocrate moderno*; ſe ſegni con occhio attento l' andamento de' mali, che gli preſenta la pratica, e i mezzi, che mette in uſo a combatterli, egli ſi trova a ciaſcun paſſo ſoſpeſo, e l' analogia quel ſalvo cammino in fatto di eſperienza non è più per lui, che un labirinto orribile. Così qual altro *Icaro* le ſue ali mal ſicure gli mancano ad ogni iſtante; e lo riſpingono ſempre di nuovo dentro a rigiri inſormontabili.

Egli vi perde ſubito in ordine alla ſua propria iſtruzione; e qualora ſia perſuaſo, che la vera Medicina tragga la ſua origine dall' oſſervazione, e dall' eſperienza: ſe in conſeguenza prenda mai il partito di far paſſare alla poſterità ciò, che una lunga pratica gli avrà fatto vedere, egli traſmetterà degli errori altrettanto più dannoſi, in quanto eſſi ſaranno meſcolati nel mezzo di mille verità. Di là l' incertezza di alcune oſſervazioni qua, e là ſparſe nell' opere ſteſſe de' noſtri maggiori maeſtri. Di là i progreſſi lenti, e tardi di tutti i giovani Medici, che non avendo nè oſſervazioni, nè eſperienze di proprio, e non eſſendo ſempre in iſtato di diſcernere il vero dal falſo, ſono sforzati di abbandonare il ſentiero, che i loro maeſtri rappreſentarono ad eſſi come battuto cammino, e di crearſi di nuovo, per così dire, l' arte, che loro ſembra aver perduto la ſua eſiſtenza reale.

non ſempre inſieme col malato ſen muore. In quaſi tutti i caſi ella s'aumenta in proporzione del progreſſo della *putrefazione*. Queſto è ſegnatamente quanto avviene dopo le *febbri maligne*, o altri mali accompagnati da *putridità*. I cadaveri di coloro, che ſono morti da così fatti mali, non devono reſtare lungamente ſenza eſſere ſotterrati; e per quanto è poſſibile, neſſuno deve accoſtarviſi, ſe non in debita diſtanza.

funerali, è un altro mezzo, onde propagare il contagio.

Mezzi d'impedire, che il contagio non ſi comunichi.

Un mezzo eccellente di prevenire la contagione ſarebbe quello, che le perſone ſane ſi teneſſero lontane dalle malate. Il Legislatore degli Ebrei tra tutte le ſaggie leggi, che ha promulgato per invigilare alla conſervazione di loro ſalute, ha avuto una particolar attenzione a tutto ciò, che poteva contribuire a rimuovere la *contagione*, o la *contaminazione*, come ei l'appellava, impedendo di accoſtarſi ſia ad un malato, ſia ad un corpo morto. La maggior parte del tempo i malati erano ſeparati dalle genti in ſalute, ed era un delitto l'approſſimarſi anco alle loro abitazioni. Se taluno aveſſe ſolamente toccato un infermo, o un cadavere, biſognava, che andaſſe a lavarſi, e che ſi diſpenſaſſe per qualche tempo di preſentarſi in ſocietà.

E' pericoloſo di portare gli abiti de' malati, perchè poſſono comunicare la contagione.

La *contagione* viene ſpeſſo a comunicarſi dagli abiti. E' pericoloſiſſimo il metterſi indoſſo gli abiti, che ſono ſtati portati dagl'infermi, almeno ſe non ſieno ſtati lavati, eſpoſti a de' ſuffumigj, ec. poichè la *contagione* può reſtare lungo tempo appiattata dentro coteſti abiti per poſcia ſortirne, e produrre gli effetti i più tragici. Si vede adunque quanto ſia pericoloſo il comperare alla ventura de' drappi, che ſono già ſtati portati da altre perſone (2).

---

(2) Tutto il mondo ha cognizione delle cautele, che ſi praticano nel tempo di *peſte*. Gli abiti, e le mobiglie degli *appeſtati* ſono eſpoſti per qualche tempo più o meno lungo all'*aria* aperta, affine di laſciar ſvaporare il *contagio*. Nell'Oriente, dove queſte precauzioni ſono traſcurate, la *peſte* vi ha degli aſſai frequenti regreſſi.

Eſempio della peſte comunicata per via d'una lettera.

Gli abiti però, e le mobiglie non ſono i ſoli iſtrumenti capaci di propagare il *contagio*. VAN HELMONZIO riferiſce, che un uomo toccando una lettera, che veniva da un *appeſtato*, riſentì tutto ad un tratto nel dito indice un dolore ſimile a

Deveſi al commercio una parte delle

Le malattie *contagioſe* ſono di ſpeſſo arrecate da' paeſi ſtranieri. Il commercio nel procurarci le ricchezze degli altri paeſi, ci comunica pure le loro malattie, e

---

quello d' una puntura d' ago. In breve aſſai ſi manifeſtò un *carbonchio* nel luogo del dolore, e il malato morì a capo di due giorni.

Per via d' una quantità di paglia ſparſa ſotto un letto eſpoſto all' aria aperta.

Leggeſi in DIEMERBROECK Oſſerv. 119. Lib. IV., che un allievo di *Farmacia* attaccato di *peſte* nel meſe di Luglio reſtò ſituato pel corſo della ſua malattia al fondo d' un giardino ſotto una ſpezie di rimeſſa da carrozza, aperta da tutti i lati. Malgrado tutte queſte precauzioni vi ſi appiattò dentro alla paglia, che s' era ſparſa ſotto il ſuo letto, un germe *peſtilenziale*, che a capo di otto meſi attaccò di *peſte* lo ſpeziale. Queſti eſſendo entrato ſotto queſta rimeſſa rimenò ſcalpitando coi piedi la paglia, che per tutto l' autunno, e l' inverno era reſtata eſpoſta al vento, alla pioggia, alla neve, e al ghiaccio. Reſpirò a bella prima un odore infetto, che ſortì da queſta paglia, e ſubito dopo ſe gli fè ſentire alla parte inferiore della gamba, e ſul dorſo del piede un *dolore acuto*, e *pungente*. Sembrato gli era, al ſuo dire, che il piede, e la gamba foſſero ſtati immerſi nell' acqua bollente. Il giorno in ſeguito l' *epidermo* ſi ſtaccò dalla *pelle*, e formò una grande veſſica. Queſta fu aperta, e ne ſortì una quantità copioſa di acqua nericcia, e ſi laſciò travedere un *carbonchio peſtilenziale*, che a ſtento fu riſanato in quindici giorni.

Non ſi dee coricarſi sui letti degl' infermi, nè portare i loro abiti, ſe non dopo che ſono ſtati eſpoſti ai vapori del zolfo.

Queſti effetti, ſempre ſtrepitoſi, quando riconoſcono per loro cagione la *peſte*, anno un grado più o meno grande di pericolo in tutte le altre malattie. Quaſi tutte ſono *contagioſe*, come aſſai bene lo dice l' Autore; per conſeguenza quaſi tutte ſono baſtanti di depoſitare più o meno di *miaſmi* morboſi dentro de' letti, delle biancherie, e degli abiti de' malatti. Si ha dunque gran torto, ed è ſegnatamente preſſo la plebe, ch' eſiſte ſiffatta uſanza di coricarſi in un letto, dentro il quale un malato ſia morto poc' anzi; di portare le ſue biancherie, e i ſuoi abiti, ſenza averli prima eſpoſti per un ſufficiente intervallo all' *aria*, e averli purificati al vapore del *zolfo*, o delle *piante aromatiche*.

Negligenza di coloro che ſono alla teſta degli ſpedali, relativamente al contagio, che ivi è epidemico.

Riguardo a ciò non merita perdono la negligenza di coloro, che ſono alla direzione degli ſpedali. Un uomo del popolo m' ha riferito, ch' eſſendoſi traſportato all' *Hôtel-Dieu* di P.... a motivo d' un male conſiderabile, che tollerò già da alquanti anni, appena fu coricato ſolo in un letto, perchè ſe ne erano fatte delle raccomandazioni per lui, che inteſe due de' ſuoi vicini, che ſi dicevano tra loro: coſtui non ci reſterà niente più degli altri, avvegnachè ravviſaſi per ben malato. Egli però tanto non lo era, onde non intendere ſiffatte parole: ſi avviſò per tanto di domandar loro, perchè teneſſero

ſoventemente elleno fanno più, che contrabilanciare tutti gli avvantaggi del commercio, per mezzo del quale ſi ſono introdotte. E' da dolerſi, che non ſi metta ſtudio maggiore ſia ad opporſi all'introduzione di queſti mali, ſia ad impedire, che non ſi propaghino, qualora ſi ſieno introdotti. E' vero, che ſi preſta qualche avvertenza relativamente alla *peſte*; ma poi non badaſi agli altri mali (*a*).

malattie contagioſe.

---

coteſto diſcorſo. Gli riſpoſero, ciò eſſere, perchè quel letto pareva maliardo; giacchè egli era il quarto malato, che ci vedevano collocare in quella giornata; aggiungevano, che i tre precedenti non vi erano reſtati, che ſole due ore, e che tre ore non erano ancora paſſate dacchè l'ultimo ſi era morto, e di là levato. Queſt'uomo ſopraffatto da raccapriccio balzò fuori di queſto letto mortifero, arrivò in ſua caſa, dove guarì. E' indubitabile, che ſe foſſe colà reſtato queſto uomo ſarebbe morto, e ſiffatto letto probabilmente divenne a parecchi altri fatale. Queſta condotta odioſa all'umanità fa, al dire del Sig. Le Clerc, raſſomigliare gli ſpedali alle ſpelonche de' lioni, daddove neſſuno vi ſorte mai. La morte, che uccide il vicino a colui, che poc'anzi ſpirò, è ben meno, che il contagio d'ogni ora funeſto, maſſimamente dentro agli ſpedali, ove vi regna *epidemico*.

Un'altra coſtumanza univerſale tra il popolo, e aſſai comune preſſo i Borgheſi, è quella di far giacere le perſone ſane colle malate: la moglie ſe ne ſtà coricata col marito, queſto con quella, e ſpeſſo vi fanno con eſſo loro giacere i proprj figliuoli. I Medici di Parrocchia anno di continuo ſotto ai loro occhi ſiffatti eſempj. E' loro ordinario di vedere tutta una famiglia cadere malata in ſeguito della malattia o del padre, o della madre. La miſeria è ſenza dubbio il tiranno, che ſforza i ſventurati a tenere così fatta condotta; ma ci guadagnarebbero infinitamente di più a poſarſi ſopra una ſedia, ſul ſuolo ſteſſo, piuttoſto che eſporſi a divenire malati.

Pericoli dal dormire cogl' infermi.

(*a*) Se ad impedir l'adito ai mali vi ſi applicaſſe la decima parte delle avvertenze, che ſi prendono per prevenire le frodi della Dogana, riſultare ſe ne vedrebbono gli effetti i più felici. Sarebbe facile il collocare un Medico a ciaſcun porto d'un poco di conſiderazione, la di cui incombenza ſi foſſe di eſaminare tutte le genti dell'equipaggio, i paſſeggieri, ec. prima che prendeſſero terra; e allorchè ſcopriſſe una *febbre*, o qualſiſia altro male *contagioſo*, egli ordinarebbe al naviglio di fare una ſpezie di quarantina, e mandarebbe l'infermo a qualche ſpedale, o in qualche altro luogo convenevole per farſi riſanare. Preſcriverebbe egualmente, che gli abiti, le copertine, ec. che aveſſero ſervito al malato durante il viaggio, foſſero lavate, e perfettamente purificate mediante il *ſuffumigio*, ec.

Mezzi, che ſi dovrebbero impiegare per impedirlo.

Le prigioni, e gli ſpedali ſpandono il contagio nelle città. Perchè?

Le prigioni, e gli ſpedali, ec. ſpargono di ſovente il *contagio* nelle città. Siffatti luoghi publici ſono ordinariamente ſituati nel mezzo delle città popoloſe; e ſe i mali *contagioſi* una tal fiata guizzino fuori de' luoghi, dove anno preſo naſcimento, è impoſſibile, che non ſi appicchino agli abitanti. Rivolgano pure i Maeſtrati la loro vigilanza ſulla ſalute del popolo, e ſarà agevole di prevenire queſti così fatti diſordini (3).

---

anzi che a terra foſſero traſportate. Siffatto piano, o qualſivoglia altro di ſimil fatta, eſeguito con attenzione, preverrebbe la maggior parte delle *febbri*, e degli altri mali *contagioſi*, che trapaſſano dai navigli dentro le città marittime, e di là ſi ſpandono negli altri paeſi.

Preſſo che tutti gli ſpedali ſono difettoſi per la loro coſtruzione, e pel luogo, dove ſono ſituati.

(3) Gli ſpedali ſono in generale mal ſituati. Sino a tanto che non ſaranno fabbricati fuori delle città; che non ſaranno coſtrutti ſopra un terreno ſecco, ed elevato; che non avranno nelle loro vicinanze un fiume profondo, che non reſti giammai a ſecco, non ſaranno altro, che magazzini di *miaſmi contagioſi*, che penetraranno dappertutto per via dell'aria, che n'è il loro veicolo. Sembra, che nelle grandi città non ſi abbia fatto attenzione, che a uno ſolo di coteſti precetti. Nella maggior parte di quelle, che ſono provvedute d'un fiume, vedeſi, che ſi ſono beniſſimo ſcelte le di lui ſponde per erigervi gli ſpedali: ma non s'è fatto rifleſſo intorno ai pericoli, ai quali reſtano eſpoſti gli abitanti di queſte città, ogni qual volta ſi coſtruiſce uno ſpedale nel loro ſeno; quando ſi poggi ſopra un terreno baſſo, e umido; qualora ſi componga di piccole ſale, che mettono capo le une nell'altre; tutte male aperte; ripiene di letti dall'uno e l'altro lato: tali ſono quaſi tutti gli ſpedali; tali ſono ancora gli avanzi dell'*Hôtel-Dieu* di Parigi; tal è parimente l'oſpitale, che fu ſcelto per eſſerne il ſupplemento. L'oſpitale di *San Luigi* ha di più lo ſvantaggio di eſſere lontano dal fiume. Per quanto abbondanti, che ſieno le ſorgenti, che gli ſomminiſtrano le acque, elleno non ſuppliranno mai alla rinnovazione d'acqua, che ſomminiſtrarebbe inceſſantemente un fiume, che ſcorreſſe nelle ſue vicinanze.

Tocca ai Medici, e ai Fiſici il fiſſare il collocamento d'uno ſpedale, e di ordinarne

Certo è, che tutti i progetti preſentati ſin ora per la coſtruzione d'un nuovo *Hôtel-Dieu*, ſono ſtati aſſolutamente mancanti del proprio oggetto; poſciachè per qualunque ſi ſieno le viſte d'un fondatore, elle devono ſempre eſſere ſottopoſte ai lumi de' Medici, e dei Fiſici: è ad eſſi ſoli, che appartiene di fiſſare il collocamento d'uno ſpedale, e di ordinarne la diſtribuzione. L'Illuſtre Signor LE ROY dell'Accademia Reale delle Scienze, sì bene cognito per la qualità del ſuo cuore, e

Ci ſono molte cagioni, che tendono a ſeminare il *contagio* nelle città popoloſe. Tutta l'atmosfera d'una vaſta città non è, che un ammaſſo corrotto, e carico di particole le più pernicioſe alla ſalute. Il miglior conſiglio, che dar poſſiamo a coloro, che ſono obbligati a vivere dentro le grandi città, è di ſcegliersi un'abitazione bene all'aperto; di fuggire dalle vie riſtrette, immonde e frequentate; di cuſtodire nette le loro caſe, i loro laboratorj; finalmente di ſortire, e di trattenerſi all'*aria* libera così ſoventemente, che i loro affari lo potranno permettere.

Altre cagioni, che concorrono a diſeminare il contagio nelle città: mezzi per preſervarſi.

Un mezzo, che tenderebbe per ſingolar modo ad impedire, che le malattie *contagioſe* non ſi propagaſſero, ſarebbe quello di non impiegare alla cuſtodia de' malati, ſe non le ſole perſone, che a queſto ſtato ſi addicono. Con ciò ſi ſalvarebbero ſpeſſo delle famiglie, delle città intere, che poſſono venire infettate da una ſola perſona, Non è che noi preten-

Il non far aſſiſtere i malati ſe non da quelle ſole perſone, che ſi addicono a queſto ſtato, la coſtruzione.

---

per le grazie del di lui ſpirito, come per la profondità delle ſue cognizioni in quaſi tutte le ſcienze, m'ha fatto l'onore tre anni ſono di comunicarmi un'opera, ch'ei ha compoſto ſulla maniera di coſtruire un *Hôtel-Dieu*. Queſta opera, di cui ne ha preſentato l'eſtratto ad un miniſtro, avrebbe già veduto la luce, ſe il ſuo autore non aveſſe incontrato alcune applicazioni indiſpenſabili, e ſervigj, che ſi compiace di rendere alle perſone, ch'egli onora della ſua amicizia; occupazioni, che gli tolgono tutti i momenti, che avrebbe potuto conſacrare a mettervi l'ultima mano.

Frattanto noi ci prendiamo quivi l'ardire di provocare il zelo di queſto ſapiente Accademico: noi oſiamo per nome di tutte le anime ſenſibili, di ogni buon cittadino, di ſupplicarlo di affrettarſi a dare in luce un'opera, dalla quale gli architetti potrebbero ricavare i lumi, di cui appajono ſempre mancanti, qualunque volta ſi accingono ad innalzare un tempio alla ſanità. Gli architteti anno in generale ragione di occuparſi a decorare i monumenti pubblici; ma l'oggetto eſſenziale d'uno ſpedale non è quello di abbellire una Capitale: un oſpitale non deve eſſere progettato, ed eſeguito, che da colui, il quale conoſce il prezzo degli uomini. Non v'ha di biſogno, che all'aſpetto d'uno ſpedale, s'abbia a domandare, coſa ſi ſia queſto edifizio? Fa di meſtiere, che ſi riconoſca di ſlancio, che queſto è l'aſilo ſalutare, che lo Stato offre agli infelici, oppreſſi ſotto il peſo del male, come pure ai Medici dal dovere obbligati a ſacrificare i loro giorni, la loro ſalute, e la loro vita a ſoccorrere l'umanità tribolata.

ſarebbe un mezzo ſicuro di prevenire la contagione.

diamo conſigliare l'abbandono nel biſogno de' proprj amici, e de' proprj parenti; vogliamo ſolo, che ognuno ſtia vigilante, e che non ſi frequentino sì di ſpeſſo coloro, che ſono ſopraffatti da morbo di ſpezie *contagioſa*.

Maniera con cui devonſi regolare coloro, che aſſiſtono gl' infermi, per preſervarſi dal contagio, e non eſpanderlo.

Coloro, che aſſiſtono una perſona compreſa di morbo *contagioſo*, corrono de' gran riſchi. Devono riempierſi le narici di tabacco, o di qualſiſia altra pianta odoroſiſſima: tali ſono la *ruta*, il *tanaceto*, ec. Devono tenere i malati nettiſſimi, e aſpergere la camera, dove ripoſa l'infermo, con *aceto*, o con ogni altro *acido* forte. Vuolſi evitare, per quanto far ſi potrà, di reſpirare l'*aria* ch'eſce dal *petto* del malato. Gli aſſiſtenti, ed i Medici non devono giammai preſentarſi al pubblico ſenza aver prima cangiato di veſtiti; ſenza averſi lavate le mani, ec. altrimente ſe il male è *contagioſo*, eſſi lo ſemineranno indubitatamente per tutto dove andranno. (*b*)

Per quanto lievi poſſano apparire tutte queſte rifleſſioni ad alcune ſpenſierate perſone, non temiamo di aſſerire, che una ſcrupoloſa attenzione ſu tutto ciò, che può ſpargere il *contagio*, è d'una grande importanza, onde prevenire i mali. Molte ſono le malattie, che a certo grado rieſcono *contagioſe*; non ſi dee per tanto tollerare preſſo de' malati, ſe non coloro, che ci ſono neceſſarj. (Ved. p. 226. not. 5. di queſto Volume.) Io non intendo nell'indicare ſiffatta caute-

---

Il contagio è di ſovvente ſparſo a cagione della poca avvertenza, che i Medici hanno di loro ſteſſi.

(*b*) Si deve credere, che il *contagio* ſia di ſovente traſportato d'un luogo in un altro a cagione del poco riguardo, che i Medici anno di loro medeſimi. Parecchi Medici affettano ordinariamente di trattenerſi vicino al letto dell'infermo, e di tenervi ſu lui la mano per un tratto di tempo notabile. Se il malato ſia afflitto di *vajuolo*, o di qualſiaſi altra malattia *contagioſa*, non v'ha dubbio, che le mani del Medico, i ſuoi abiti, ec. non reſtino impregnati de' *miaſmi contagioſi*; e qualora portiſi ſullo ſteſſo momento a viſitare un altro infermo, ciò che aſſai ſpeſſo ſuccede, ſenza lavarſi le mani; ſenza avere cangiato di abiti, o ſenza eſſerſi eſpoſto all'*aria* aperta, è mai da ſtupirſi, ch'egli da per tutto traſporti il male con eſſo lui? I Medici non ſolamente arriſchiano i malati, ma arriſchiano altresì ſe medeſimi a cagione di una ſimile negligenza: così ſpeſſiſſimo ne ſono eſſi la vittima. (Ved. p. 165. nota 6. di queſto Volume).

la, di diſtogliere da queſte occupazioni pregievoli, e neceſſarie coloro, che il loro dovere, e il loro ſtato inducono a ſervire i malati.

Il Maeſtrato ha il potere di opporſi a tutto ciò, che può contribuire alla propagazione del *contagio*. Stà in ſuo potere di ridurre il popolo alla *nettezza*; di rimuovere le prigioni, gli ſpedali, i cimiterj, tutti que' luoghi, dove può prender origine la *contagione*, e ſituarli in una ragionevole diſtanza dalle città (*c*). E in ſua facoltà di far allargare le ſtrade; abbattere le muraglie inutili, ed adoperare tutti i mezzi poſſibili per introdurre in tutte le parti d'una città la libera circolazione dell'*aria*, ec.

Gli ſpedali debbono eſſere puliti, arioſi, e fabbricati fuori del ſeno delle città.

Che i pubblici ſpedali, i luoghi dove ſi raccolgono de' malati ſieno ſempre tenuti mondi, che ſieno bene arioſi; collocati in un luogo aperto, e iſolato; e ſiffatti compenſi contribuiranno ancora ad impedire, che il *contagio* non ſi propaghi. L'allontanamento degli ſpedali dal ſeno delle città impedirà, che i poveri ſieno così di frequente viſitati dai loro vicini oziosi, o corteſi.

I padroni devono mandare allo ſpedale i loro ſervi malati.

Il Maeſtrato dovrebbe altresì invigilare, acciocchè i padroni non teneſſero nelle loro caſe i ſervi malati: è fuor di dubbio, che i padroni amarebbero meglio di pagare, acciocchè i loro famigli foſſero governati dentro gli ſpedali, piuttoſto che correre il riſchio di vedere una malattia *contagioſa* ad attaccare le loro famiglie. Li ſervidori malati, ed i poveri poſti negli ſpedali non ſolamente ſono meno in iſtato di propagare il *contagio* tra i loro vicini, e conoſcenti; ma anno ancora il vantaggio d'eſſere meglio aſſiſtiti.

Cagioni per cui gli ſpedali ſono i propagatori del contagio.

Non è, che ignoriamo, che gli ſpedali, ben lungi dall'eſſere un oſtacolo alla *contagione*, ne ſono per lo contrario i propagatori. Allorchè ſono ſituati nel mezzo delle grandi città; quando i malati numeroſi ſono ammaſſati gli uni ſugli altri in piccole ſale; qualora la *politezza*, e i *ventilatori* ſieno traſcurati,

---

(*c*) Gli antichi non avrebbero tollerato, che nemmeno i Tempj delle loro Deità, ne' quali ſi raccoglievano i malati, foſſero fabbricati dentro il recinto de' muri d'una città.

gli ſpedali divengono de' covaccioli delle malattie *contagioſe*, e neſſuno può avervi ingreſſo ſenza eſporſi a prendere il *contagio*, e a comunicarlo agli altri. Tuttavolta tutti queſti inconvenienti non dipendono dagli ſpedali, ma bensì da coloro, che li dirigono (4).

Gli ſpedali dovrebbobono eſſere

Sarebbe a bramarſi, ch' eſſi foſſero più numeroſi, e che foſſero amminiſtrati d' una maniera meno abbiet-

Le malattie contagioſe degli ſpedali ſono originate dalla prava amminiſtrazione, dalla immondezza, ec.

(4) Cinque ſpedali ci ſono a Parigi, ne' quali la ſcabbia regna *epidemica*: tali ſono l' *Hôtel-Dieu*, lo Spedale generale, *Bicêtre*, la Pietà, le *Petites-Maiſons*: di cento perſone, che ſoggiornano in cadauna di queſte caſe, novanta pigliano la *ſcabbia*. Non ſi vede, che lo ſteſſo ne ſia della *Carità*, delle *Oſpitaliere*, degl' *Incurabili*, ec. Donde può provenire ſiffatta differenza, ſe ciò non ſia dalla maniera, con cui ſi regolano coteſti ultimi ſpedali, e maſſime dalla *mondezza* preſſo che religioſa, che vi ſi conſerva? Imperciocchè ella non ſi può ragionevolmente attribuire alla coſtruzione, e alla diſtribuzione ſoltanto, poichè tutti i ſoprammentovati ſpedali ſembrano eſſere ſtati fabbricati ſullo ſteſſo modello. Ci ſono in tutti delle ſale lunghe, anguſte, le volte delle quali ſono piatte, i crocicchj piccoli, e poco numeroſi, in tutti vi ſi trovano due, tre, quattro ordini di letti gli uni agli altri viciniſſimi. Tutte queſte ſale comunicano tra di loro: talvolta eſſe formano delle croci, talvolta de' triangoli, tal' altra de' quadrati, ec. chi ne ha veduto una, le ha tutte vedute.

Se foſſe da incolparne la ſola diſtribuzione, allora tutti i ſuddetti ſpedali d' una ſteſſa città produrrebbero la ſteſſa *epidemia*, o almeno una *epidemia* qualunque, poichè vediamo, che preſſo poco la loro coſtruzione è la ſteſſa. Tuttavolta non ſi vede, che la *Carità*, e gli altri ſpedali, che abbiamo qui ſopra menzionati, vi ſieno tanto ſoggetti, come l' *Hôtel-Dieu*, ec. ſebbene in queſti primi vi ſi accolgano generalmente tutti coloro, che vi ſi preſentano, e che i malati non vi ſieno punto ſommeſſi ad un eſame più rigoroſo.

Non ne accuſiamo dunque ſe non la mala amminiſtrazione, e l' immondezza. Mette orrore il vedere riuniti nello ſteſſo letto un corpo vivo, un moribondo, un morto. E' deplorabile il vedere alcune ſale contenere cento, e cencinquanta, due cento malati, e non iſcorgervi, che dieci, o dodici perſone deſtinate a tener cuſtodia di queſta folla di ſventurati. Fa ribrezzo il vedere queſti infelici avvelenare ſe ſteſſi dalle loro proprie ſordizie, ed ammorbare i loro vicini. Tutto il mondo ſa, che le materie fecali in alcune malattie ſono i più ſottili *veleni*; ed è impoſſibile, che un sì gran numero di malati ſia mutato tanto di ſpeſſo, quanto ſarebbe neceſſario, ſendovi sì poca gente per ſervirli. In generale gli ſpedali ſono troppo pieni di malati. Quindi quelle rinaſcenti contagioni, che ſeminano in

ta e ributtante. Il popolo vi ſi condurrebbe con meno di ripugnanza. Noi lo bramiamo con tanto più di anſietà, giacchè le *febbri* putride, e gli altri mali

più numeroſi. Perchè?

---

uno Stato de' principj di mortalità. I Medici, che ſi sforzano di rintracciarne le cagioni, potrebbero diſpenſarſi dalle loro fatiche; elleno ſi trovano nel centro delle città, nelle pubbliche vie, negli ſpedali, ne' cimiterj, e cadaun cittadino le ha ſotto a' ſuoi occhi.

Ho ſentito dire da un uomo degno di fede, che ad un tempo v' era ſtato una caſa nel vicinato dell' *Hôtel-Dieu*, in cui il *fluſſo ſanguigno* infuriava *epidemico*. Alla fine queſta tal caſa fu laſciata deſerta, e ne fu coſtrutta un' altra in ſua vece. Non ſo poi ſe nello ſteſſo poſto, ma mi fu già qualche tempo detto, che v' era ancora attualmente una caſa, dove regnava una *epidemia*; non mi fu però dato il nome di queſto morbo.

Nell' *Hôtel-Dieu* di *Monpellieri*, uno di quelli ne' quali la *mondezza* è oſſervata con più di rigore, v' è una ſala de' feriti, dove la *cancrena* è *epidemica*. Qualunque ſieno le precauzioni, che preſe ſi abbiano, poſciachè ſi ſono ſtabilite delle incurſioni d' *aria* da tutti i lati, è difficiliſſimo di preſervarne i malati, e la maggior parte periſce, malgrado i meglio apprestati preſidj.

Come debba eſſere coſtrutto uno ſpedale.

Uno ſpedale non deve formare una caſa, ma bensì delle ſtrade. Veruna delle ſale non deve comunicare coll' altre. Si vedrà nell' opera del Signor Le Roy annunciata nella nota precedente, quanto vi ſia ſtato d' uopo di arte, e di cognizioni per dare a queſta coſtruzione il complesſo d' un tutto; quanto ve n' abbia biſognato perchè il ſervizio, ad onta di ſiffatta diſtribuzione, ſia ancora più pronto, e più facile, che in alcun altro de' noſtri ſpedali. Si vedrano quali ſono i mezzi, ch' egli adopera per ſupplire ai *ventilatori*, aſſolutamente neceſſarj in ciaſcheduna delle ſale degli ſpedali.

Come debba eſſere amminiſtrato.

Ciaſcheduna ſala dee contenere i malati attaccati dallo ſteſſo male; cadaun malato deve avere un letto; cadaun Medico il ſuo dipartimento; e queſto non deeſi eſtendere al più, che ſu cento malati. Come mai è poſſibile, che un Medico caricato d' un maggior numero poſſa adempiere i proprj doveri; eſaminare ogni malato con l' attenzione neceſſaria; coglierne tutte le circoſtanze, e preſcrivere tutto ciò, che conviene in cadaun caſo particolare? Se il rimprovero, che ſi fa ai Medici degli ſpedali, poteſſe eſſere fondato, niente è più facile, quanto il rimediare a queſto abuſo. Aſſegnate a queſti Medici de' ſtipendj, che uguaglino i vantaggi delle più eſteſe faccende; eſſi ſi applicaranno unicamente ai loro malati; affrontaranno tutti i pericoli; ſi dedicaranno alla parte la più prezioſa dello Stato. Siffatto compenſo loro impedirà di ſentire quel diſguſto, quella avverſione, che li accompagna nelle loro viſite, e loro ren-

contagioſi s'ingenerano tra i poveri, e ch'eſſi pure ſono quelli, che le comunicano alle genti più ricche.

Qualora ſi uſaſſe una attenzione convenevole alle prime apparenze di male *contagioſo*, e che ſi mandaſſero per tempo gl'infermi agli ſpedali, ſi vedrebbono meno di *febbri putride*, tutte le quali *contagioſe* al pari della *peſte*, divengono *epidemiche*.

CAPITOLO DECIMO.

Delle paſſioni.

Influenza delle paſſioni ſui mali, e ſulla loro guarigione.

LE *paſſioni* anno una grande influenza e ſulle cagioni de' mali, e ſulla loro guarigione. La maniera, onde lo ſpirito agiſce ſul corpo rimarrà probabilmente ſempre un miſtero. Baſtaci di ſapere, che v'ha una reciproca azione ſtabilita tra le parti ſpiritoſe, e le corporee, e che ciò, che affeziona le une, affeziona le altre egualmente (1).

§. I.

Della collera.

Effetti della collera: a chi ſopra tutto ella è nocevole.

LA collera turba lo ſpirito; deforma i lineamenti del volto; affretta precipitoſamente il corſo del ſangue, e mette in iſcompiglio tutte le funzioni *vitali*,

---

de odioſi i proprj doveri, perchè non v'ha proporzione tra i pericoli, che incorrono, e gli emolumenti, che ne ricevono. Noi non eſigiamo ſe non delle coſe facili. Le ſomme immenſe, di cui abuſaſi nei grandi ſtabilimenti, baſtarebbero a formarne di piccoli bene più utili. D'altra parte trovaſi ſempre dell'oro, qualunque volta ſi tratta di ſpedire degli uomini tra eſſo loro a diſtruggerſi: andrebbeſi forſe mancanti, o riuſcirebbe gravoſo, e diſcaro, qualora ſi tratta di conſervarli? Se così ſteſſe la coſa, ſarei, dice Signor LE CLERC, ſtimolato a credere, che a forza di avere in queſto ſecolo parlato di umanità, non ſe ne aveſſe logoro il ſentimento.

(1) „ L'autore della natura, dice SAINT-EVREMONT, non ha „ voluto, che noi poteſſimo conoſcere ciò, che ſiamo. Dopo „ avervi inutilmente meditato, ſi trova, ch'è ſaggezza il non „ meditarvi di più, e ſottommetterſi agli ordini della Provi„ denza. „

ed *animali*. Ella cagiona ſovente la *febbre*; degli altri *mali acuti*, e talora una ſubita morte. Queſta paſſione è ſegnatamente nocevole alle perſone dilicate, e afflitte da malattie nervoſe. Ho veduto una femina *iſterica* morire in un violento acceſſo di *collera*. Tutte coteſte perſone devono guardarſi dagli eccesſi di queſta paſſione.

Effetti del rancore.

E' vero, che non è ſempre in noſtro potere di non montare in collera; ma poſſiamo certamente laſciar ſempre di conſervare il rancore nel noſtro animo. Il rancore eſauriſce le forze del noſtro ſpirito; mette in eſſere de' mali cronici i più oſtinati, e guaſta inſenſibilmente la *coſtituzione*. Niente moſtra più grandezza d'animo, quanto il perdono delle ingiurie. Queſto mantiene la pace nella ſocietà; ci riconforta; concorre a conſervare la ſanità; ci conduce alla felicità.

Potere del perdono dell' ingiurie.

Mezzi di preſervarſi dai movimenti di collera.

Coloro, che conoſcono il pregio della ſalute, dovrebbero evitare la *collera*, come il *veleno* il più mortale. Non devono dare aſcolto al riſentimento; devono fare tutti i loro sforzi, acciocchè l'anima ſia ſempre in calma, e tranquilla. Nulla contribuiſce d'avvantaggio alla conſervazione della ſalute, quanto una tranquillità coſtante di ſpirito (2).

---

(2) Si vede, che queſta *paſſione* è una di quelle, ſu la quale la Medicina ha il meno d'impero. La morale dunque è quella, cui dobbiamo ricorrere per impedirne le conſeguenze funeſte. Eccovi il ritratto, che ne fa il ſaggio Charron nel ſuo ſtile gotico, ma pieno di nerbo, e di verità: egli dà in ſeguito i mezzi onde preſervarſene.

„ Queſta paſſione, dice egli, ha ſovente degli effetti lagri„ mevoli; ella ci ſpinge all'ingiuſtizia; per la ſua inavverten„ za ci getta dentro a de' mali gravoſi; ella ci fa dire, e fare „ delle coſe malvagie, vergognoſe, indegne, talvolta fune„ ſte, e irreparabili; donde ne ſeguono de' crudeli rimorſi. La „ ſtoria antica, e moderna pur troppo ce ne porge degli eſem„ pj. Orazio ha ben ragione di dire:

Qui non moderabitur iræ, ec.

„ I rimedj, continua egli, ſono molti, e diverſi, de' quali „ lo ſpirito deve eſſere anticipatamente armato, e ben muni„ to, come fanno coloro, che temono di venire aſſediati; poi„ chè dopo non v'è più tempo. Poſſono ridurſi a tre capi. „ Il primo è di attraverſare il cammino alla *collera*, e di chiu„ derle tutti gl'ingreſſi. Biſogna per tanto liberarſi da tutte le „ cagioni, e le occaſioni di *collera*, mentovate di ſopra.

§. II.

Del timore, e dello ſpavento.

Effetti del timore, e dello ſpavento nelle malattie.

LA *paura* ha una grandiſſima influenza ſia a generare i mali, ſia ad aggravarli. Non ſi può eſſere biaſimato nel cercare di conſervare la propria vita: ma ſe queſto deſiderio di conſervazione è portato troppo lungi, ſpeſſo conduce alla perdita della vita medeſima. Il *timore*, e lo *ſpavento* abbattono lo ſpirito. Non ſolamente danno origine a de' mali, ma ſpeſſo ancora rendono coteſti mali fatali, e trionfano del coraggio il più intrepido.

Malattie cagionate dallo ſpavento.

Un ſubitaneo *ſpavento* in generale produce gli effetti i più funeſti. Gli *acceſſi epilettici*, e le altre *malattie convulſive* ne ſono ſpeſſo le conſeguenze. Quindi il pericolo di quella coſtumanza sì comune tra i fanciulli del popolo di ſpaventarſi gli uni cogli altri. Parecchi anno perduto la vita; degli altri ſi rendettero per ſempre inutili alla ſocietà, a cagione di ſiffatta ſpezie di ſcherzi. E' pericoloſo di riſvegliare le *paſſioni* umane: elleno ſono ſuſcettibili di eſſere facilmente portate a degli *eccesſi*, che le impediſcono nel ſeguito di avere un regolare andamento (3).

„ La claſſe ſeconda è di quelli, che biſogna adoperare allorchè ſi preſentano le occaſioni di *collera*, e ſono: 1. ſoſpendere, e rattenere il proprio corpo in pace, ed in ripoſo ſenza movimento, nè agitazione: 2. dilazione (remora, indugio) a credere, e prendere riſoluzione. Conceder tempo al giudizio di conſiderare; temer di ſe ſteſſi; ricorrere a de' veri amici, e maturare le noſtre collere per via dei loro diſcorſi: 3. cercare diverſione per mezzo di tutto ciò, che vale a calmare, addolcire, rallegrare.

„ La terza claſſe appartiene alle belle conſiderazioni, onde biſogna per lungo tratto irrigare, e nutrire il noſtro ſpirito coi rifleſſi delle azioni funeſte, e de' movimenti, che riſultano dalla *collera*; degli avvantaggi della moderazione; della ſtima, che dobbiamo avere per la ſaggezza, la quale ſi manifeſta principalmente dal raffrenarſi, e dall'eſſere di ſe ſteſſi padroni.„

Conſeguenze funeſte dell'

(3) Queſta coſtumanza cotanto comune ai fanciulli di ſpaventarſi tra loro non deriva, che dalla imitazione. Non v'è nutrice, nè balia, nè dimeſtico, che ſia per capriccio, ſia per

Ma in generale gli effetti ſucceſſivi della paura divengono più dannoſi: il *timore* coſtante di un mal futuro ſoggiornando nell' anima cagiona ſovente il mal medeſimo, che ſi teme. Di là avviene, che un gran numero di perſone ſono morte dalle medeſime malattie, delle quali erano ſtate da gran tempo in timore, o riguardo a cui qualche accidente, qualche ſtolta

Il timore continuo d' una malattia genera ſovente queſta ſteſſa malattia.

---

dimoſtrare una apparente premura verſo i fanciulli, ſia per ſtoltezza non ſi compiaccia di traſtullarſi con eſſo loro ſolo per iſpaventarli: ora ciò faſſi per via d' una ſorpreſa, cagionata da uno ſtrepito forte, ed inaſpettato; ora per via d' uno ſtrido acuto, e penetrante: talvolta ciò avviene dal preſentar loro degli oggetti capaci di ſorprenderli ſpiacevolmente. Speſſo loro fanno de' racconti di mangiatori di fanciulli, di ſpiriti erranti, di lupi voraci, e di ſimili altre ſciocchezze, che non poſſono nuocere allo ſpirito ſenza danneggiare il corpo. Ciò ferendo vivamente la loro piccola immaginazione può loro riſvegliare de' ſogni funeſti, e per conſeguenza delle mozioni violenti, che in eſſi irritaranno aſſai fortemente il *genere nervoſo*, e daranno luogo a delle *convulſioni*, a cui pur troppo molto propendono. Un tremito nelle membra; degli attacchi di *vapori*, e di *epileſſia* ſono ſpeſſo i triſti frutti di coteſta freneſia deteſtabile, comune a tutti coloro, che ſi meſchiano ad allevare i fanciulli.

uſanza, che anno le nutrici, e i domeſtici di non traſtullarſi coi fanciulli, ſe non per impaurirli.

La maggior parte di ſiffatta gente tanto poco conoſce la moderazione, e i riguardi, che devonſi avere nei giuochi, che fanno talvolta coi fanciulli, che ſi avranno ſempre a proibire quelle ſorte di giuochi a tutti coloro, che non ſi riconoſcono abbaſtanza prudenti per eſercitarli ſenza pericolo. Gli uni ſollevano da terra i fanciulli afferrandoli al diſotto del mento per far loro vedere, come eſſi dicono, il *loro avolo*. Qualora ſia vero che i defonti vedano i loro avoli, ſi potrebbe, dice il Signor Ballesxerd, preſtarvi fede alla loro parola, ſenza penſarci ſopra; poichè queſto preteſo ſcherzo è già capace di ammazzarli. Gli altri vanno per di dietro ad applicarvi fortemente le mani ſugli occhi per far loro indovinare chi ſia colui, che eſeguiſce una ſimile ſcempiataggine; giuoco deteſtabile, che a niente meno giunge, che ad alterare per ſempre l' organo della viſta. Queſti li prendono ſulle braccia di slancio per fingere di gettarli in un pozzo, in un fiume, o fuori della fineſtra. Quelli loro contorcono aſpramente le braccia rinſerrandoli forzatamente tra le proprie. Altri finalmente fingono bruſcamente di inſeguirli; l' inducono a percuoterſi il capo o alcuna altra parte contro qualche corpo duro, che li feriſce gravemente. Non finirei più, ſe voleſſi qui annoverare gl' inconvenienti, che derivano dal laſciar traſtullarſi i fanciulli con genti di queſta fatta.

predizione le avevano atterrite. Tal è di ſpeſſo il caſo delle donne *di parto*. La maggior parte di quelle, che ſono morte in queſto ſtato, erano ſtate colte dall' idea di queſta ſpezie di morte, lungo tempo avanti, ch' eſſa foſſe ſopravvenuta; e v' ha gran ragione di credere, che coteſta impreſſione ſia ſtata ſovente la ſola cagione della loro morte.

Le donne di parto preſe per eſempio.

La ſtoltezza, che anno parecchie perſone di non parlare del *puerperio*, ſe non per rappreſentarlo accompagnato da dolore, e da pericolo, è nocevoliſſima alle femine. Poche di eſſe periſcono nel travaglio, ſebbene un aſſai gran numero ne muoja nel *fare il parto*; ciò che può ſpiegarſi nella ſeguente maniera. Una femina dopo di aver *partorito* trovandoſi debole, e sfinita credeſi tantoſto nel più grande pericolo; e queſta paura è tale, che di ſpeſſo ella ſopprime i *ripurghi* neceſſarj, da cui dipende il ſuo riſtabilimento. Così è, che le femine ſono ſoventemente la vittima della loro propria immaginazione, laddove non correrebbero riſchio veruno, ſe non ne aveſſero ſiffatta apprenſione.

Accade di rado, che in una grande città alla morte di due, o tre femine, che *ſono nel parto*, non tenga dietro quella di altre parecchie. Ove una femina conoſcente di quelle prime ſia incinta, ella teme ſubitamente la medeſima ſorte, e queſto accidente diviene *epidemico* per la ſola forza d' immaginazione. Sprezzino dunque le *gravide* ogni timore, e ſchivino a qualſiſia coſto di trovarſi in compagnia di pettegole, di ciarliere, che non ſi riſtanno mai dal ripetere a loro orecchi gli accidenti ſucceſſi all' altre. Vuolſi in generale rimuovere con la maggior ſollecitudine tutto ciò, che può ſcompigliare una femina ſia *incinta*, ſia *nel parto*.

Effetti dannoſi degli ſquilli funebri.

La maggior parte delle femine, che muojon di *parto* devono ſiffatto accidente al coſtume antico, e ſuperſtizioſo, ancora in uſo nella maggior parte delle provincie dell' Inghilterra, di ſuonare tutte le campane d' una Parrocchia per cadauna perſona, che muore. Quelle, che ſi credono in pericolo, ordinariamente ſono curioſiſſime; e ſe vengano a riſappere, che ſi ſuona per una perſona morta in quello ſtato medeſimo, ove eſſe ſi trovano, quali funeſte conſe-

guen-

guenze non devono mai riſultarne? Per qualunque ſi ſia maniera le *femine incinte* apprendano la morte delle loro conoſcenti, eſſe ſono ſempre talmente diſpoſte a temere per ſe lo ſteſſo ſucceſſo, che non puoſſi, ſe non con la maggiore difficoltà, perſuaderle al contrario.

L'uſo del ſuonar le campane non è ſolamente pernicioſo alle femine *in parto*; lo è parimenti in molte altre circoſtanze. Nelle *febbri maligne*, nelle quali tanto è difficile di ſoſtenere il coraggio dell'infermo, qual effetto non produrrà una ſcampanata funebre, da cui egli è ſtordito cinque, o ſei volte per giorno? E' indubitabile, che la ſua immaginazione colpita gli farà credere, che coloro pei quali ſuonaſi, ſieno morti dallo ſteſſo male, di cui ei ſi trova aggravato. Queſto *timore* avrà più di forza per ſcoraggiarlo, di quello ne avranno tutti i *cordiali* della Medicina per guarirlo (4).

Effetti funeſti del timor della morte inſpirato negli ſpedali.

(4) Se il ſuono delle campane ha degli effetti così funeſti ſopra le perſone attaccate da malattie gravi, qual impreſſione non deve poi fare ſopra queſte ſteſſe perſone l'aſpetto d'un cadavere di ſpeſſo ſteſo ſul loro lato? Queſto è ciò, che tutto giorno ſuccede negli ſpedali, e ſegnatamente negli ſpedali, dove ſi accumulano i malati gli uni ſugli altri, come all' *Hôtel-Dieu* di *Parigi*. I noſtri filoſofi in vano ripetono queſta verità, che la morte non è, ſe non il termine della vita; ch'ella più non è, che la ſeparazione dell'anima dal corpo; e per conſeguenza, ch'eſſa non è un male reale; ch'ella non è altro che la privazione d'un bene, privazione, ch'è altresì inſenſibile: il popolo, tutti gli uomini in generale la riguardaranno ſempre come il maggiore de' mali. Il *timor* della morte avrà ſu noi il maſſimo impero: quindi la ripugnanza pegli ſpedali. Così non vi ſi vedono entrare ſe non coloro, che ſono aſſolutamente ſenza appoggio: ſiccome niente anno a perdere, e che la morte non è per eſſi, che il termine della miſeria, vi ci vanno ſenza timore, e queſta fiducia li ſalva: imperocchè ſe vi ſi faccia attenzione, ſono preſſo che i ſoli, che ſi riabbiano.

In quanto agli altri, che la perdita delle loro fortune, o qualſiſia altro motivo sforza di portarviſi, ſiccome la vita per eſſi è ſtata di qualche valore, il timore accompagna i loro primi paſſi verſo il ſoggiorno di morte: lo ſpavento ſta coricato con eſſo loro, e l'aſpetto dei loro vicini agonizzanti, e già ancora morti, li ammazza. Il Sig. Le Roy nell'opera ſoprammentovata, ha ſaggiamente provviſto a tutti queſti funeſti inconvenienti: Cadauno infermo nel ſuo *Hôtel-Dieu*, può, e

Biſogna allontanare dal malato tutto ciò, ch' è capace d' inſpirargli timore.

Se non ſi può abolire queſta cerimonia ſuperſtizioſa, deeſi per quanto è poſſibile tener il malato lontano dallo ſtrepito di queſte campane, e da tutto ciò, ch' è capace di perturbarlo; ma ſi è ben lungi dal ſeguire queſto precetto. Ci ſono delle perſone, che altri affari non anno, fuor che quello di viſitare un malato, per venirgli del continuo a zuffolare agli orecchi. Queſti tali, che ſi ſpacciano per amici pietoſi, dovrebbero piuttoſto eſſere riguardati, come nimici. Chiunque vuol bene ad un amico, non dee giammai laſciar accoſtarſegli gente ſiffatta (5).

---

dee avere il ſuo letto; e ciaſchedun letto è collocato, e diſpoſto in maniera, che i malati, i quali ſono nei letti vicini, non poſſono vedere ciò, che colà vi accade. Mercè di queſta diſpoſizione non ſolamente impediſce, ch' eſſi ſieno ſpaventati dai cruccj, o dalla morte di quei, che loro giacciono vicini, ma previene altresì le incurſioni dell' aria degli uni ſopra gli altri. Frattanto la libera circolazione dell' *aria* nelle ſale, che tanto è neceſſaria, non è punto alterata, onde appariſce che i Medici abili ſanno ritrovar de' ripieghi dappertutto, come ſi vedrà apertamente nell' *Hôtel-Dieu* del Sig. Le Roy.

Il malato non ha biſogno, che d' un cuſtode, e di un aſſiſtente per cangiarlo. Perchè?

(5) Abbiamo fatto vedere p. 209. nota 1. di queſto Volume; ch' era prudenza di non laſciar entrare nella camera del malato, che le perſone neceſſarie; e il numero di queſte tali è ſempre aſſai piccolo: egli ſi riduce ſempre ad un cuſtode, e ad un ajutante nei momenti, quando fa d' uopo di cangiare il malato: in tutti gli altri tempi il cuſtode ſolo è baſtevole. In dieci malati nove anno dell' avverſione per la compagnia; e per poco, che ſieno timoroſi, la compagnia loro è di peſo, e anco nociva. La maggior parte delle perſone, che ſi fanno una ſpezie di meſtiere di viſitare dalla mattina alla ſera gl' infermi, anno la freneſia di parlare a qualunque ſi ſia coſto; e che che ne debba ſuccedere, biſogna, ch' eſſi abbiano dato il loro conſiglio prima di partirſene: nè però è al cuſtode, nemmeno ai parenti cui s' indirizzano, ma allo ſteſſo malato; e ſe ſi avveggano, che il malato non vi preſti notabile attenzione, glielo ripetono per tema, ch' ei non ne ſia perſuaſo.

Ho veduto una Dama quindici giorni prima d' un *parto laborioſo*, a cui una di queſte pettegole perſuaſe, ch' ella aveſſe un *ulcere* nella *matrice*. Niente eravi, che indicaſſe in queſta Dama un ſimile malore, e l' iſpezione fatta confirmò l' aſſurdità di ſiffatto *pronoſtico*. Si cercò in vano di convincerla del contrario, e di diſtruggere l' impreſſione, che queſta falſità aveva fatto ſul di lei ſpirito; eſſa aveva gettato delle radici troppo profonde, e la malata perì di *maraſmo* a capo di due meſi.

I Medici ſono da lungo tempo aſſueffatti a *pronoſticare*, come ſi dice, la ſorte del malato, o a predire l'eſito del male. La vanità ſola può eſſer quella, che abbia introdotto queſta coſtumanza nella pratica, la quale non vi può aver luogo, che a diſpetto del ſenſo comune, e della ſalute del malato. Ho conoſciuto un Medico barbaro a ſegno di vantarſi di aver pronunziato più di ſentenze, e più decreti, che tutti i Giudici di ſua Maeſtà. Piaceſſe a Dio, che i ſuoi decreti non foſſero ſempre ſtati del pari funeſti!

Il coſtume di pronoſticare l'eſito d'una malattia, non può eſſere ſe non nocevole ai malatl.

Per verità ſi può allegare, che il Medico non eſpone la ſua opinione in preſenza del malato; ma ei fa vieppiù male. Meglio ſarebbe, che un malato ſenſibile egli ſteſſo intendeſſe ciò, che dice il Medico, di quello che lo aveſſe ad apprendere dal triſte ſembiante, dai gemiti, dalle voci tronche di coloro, che gli ſtanno d'attorno. Raro è, che ſi poſſa celare al malato il ſentimento del Medico, qualora ei ſia men che favorevole. La confuſione con la quale gli amici, o coloro, che aſſiſtono al malato, riferiſcono ciò che ne fu detto, è in generale baſtevole a diſcoprire il vero.

Non ſi vede per qual dritto un uomo annunzj la morte ad un altro, maſſime allora quando ſiffatta dichiarazione è capace di ammazzarlo. E' vero, che gli uomini ſono curioſi di ſapere gli eventi, e non

Non vuolſi, che una riſpoſta equivoca alle interro-

Un' altra Signora mancò egualmente per motivo d'una ſomigliante imprudenza. Ella era compreſa di *febbre lenta nervoſa*: ſiccome *l'oppreſione* era conſiderabile, e niente aveva ceduto ai *rimedj* appreſtati, ſi deciſe con un conſulto, che biſognava devenire ad una *miſſione di ſangue* dal piede. Il Ceruſico dopo la ſua operazione preſe a parte il marito, e alcune pettegole, ch'erano colà preſenti; e loro diſſe *in confidenza*, che i Medici non ci avevano colto niente del vero; giacchè quella malattia era una *idropiſia* di *petto*. Una di queſte pettegole non mancò di venir toſtamente a trovar la malata, e raccontarle il diſcorſo tenuto dal Chirurgo; non ne abbiſognò d'avvantaggio. Queſta Signora aveva inteſo dire, che ſiffatto male era incurabile; l'impreſſione, che queſta imprudenza fece ſopra di eſſa, fu altrettanto più viva, quanto ella aveva il *genere nervoſo* irritabiliſſimo. Queſta malata intanto cadde inſenſibilmente in *maraſmo*, e morì a capo di cinque meſi. Non v'è Clinico veruno, che non abbia fatto delle oſſervazioni conſimili.

gazioni indiſcrete ſull' eſito d'un male.

mancano giammai d'importunare il Medico, finchè non abbia eſpreſſo il ſuo ſentimento. Tuttavolta una riſpoſta equivoca in una circoſtanza dove non ſi dee aver altro in mira, che ad eccitare le ſperanze dell'infermo, è ſenza oppoſizione la più ſaggia, la più ſicura. Siffatta condotta non nuoce nè al malato, nè al Medico. Niente tende più a ſcreditare la Medicina, quanto queſti arditi *pronoſticatori*, che per dirlo di paſſaggio, ſono i più ignoranti della Facoltà. Gli sbagli, che tutto giorno prendono nei loro *pronoſtici* ſono delle prove parlanti della vanità umana, e dell'ignoranza.

Cautele da uſarſi, allorchè troviſi coſtretto di proferire un pronoſtico.

Accordiamo, che ci ſono delle circoſtanze, nelle quali un Medico non può ſottrarſi dallo ſcoprire ad alcuno della famiglia, o a qualche amico il pericolo, in cui ſi trova un malato, benchè debba ſempre farlo con le maggiori cautele. Ma in neſſun caſo però è neceſſario che tutto un quartiere, tutta una città riſappia immediatamente dopo la prima viſita del Medico, ch' ei non ha veruna ſperanza di riſtabilir quel malato. Le perſone, che per una curioſità indiſcreta non ceſſano mai d'interrogare il Medico ſulla ſorte d'un malato, non meritano certamente, che una riſpoſta equivoca (6).

In che la ſcienza de' pronoſtici può eſſere utile al Medico.

(6) La ſcienza dei *pronoſtici* è una parte della Medicina aſſolutamente neceſſaria ad ogni Pratico. Ella è la ſua buſſola: eſſa è quella, che gli ſegna il cammino, che dee ſeguire; che ſoſtiene i ſuoi paſſi: per via di queſta conoſce il confine, dove dee tendere il male; qual ne ſarà l'eſito; ſe felice, o funeſto. Queſta cognizione lo guida nella amminiſtrazion de' *rimedj*, e maſſimamente nella *dieta*. Così è, che in una *malattia acutiſſima* ei preſcrive una *dieta rigoroſa*, perchè i *ſintomi* del male, e la rapidità del ſuo progreſſo lo aſſicurano, che queſti non ſarà di lunga durata. In una malattia men viva, e ſopra tutto in un male *cronico*, che appariſce piuttoſto in uno ſtato di ſtazione, che in vero cammino; che per conſeguenza deve durare molti meſi, parecchi anni, ei preſcrive degli *alimenti*, di quegli ſteſſi ſolidi, perchè ſa, che un corpo, il quale può ſoſtenere un'aſtinenza di alquanti giorni, ſoccomberebbe ogni qual volta ſiffatta aſtinenza foſſe prolungata ad un meſe, e d'avvantaggio.

I caſi; dove conviene eſporre un

Ma queſta ſcienza sì utile, sì indiſpenſabile al Medico diverrà funeſta al malato, ogni qualunque volta, ch' ella ſarà maneggiata o da un ignorante, o da un imprudente. Non v' ha caſo preſſo che veruno, dove un Medico ſia coſtretto di

Queſta vanità di predire la ſorte de' malati non è peculiare ai ſoli Medici; altrí ſeguono il loro eſempio, e coloro che ſi credono i più ſaputi, recano

I Medici non ſono i ſoli che s' impaccino

eſporre un giudizio deciſivo in un male, maſſime allorchè ſe ne tema un eſito funeſto. D'altra parte nulla di così incerto, quanto i *pronoſtici* dei mali. Ippocrate egli ſteſſo ce ne previene nei ſuoi *Afforiſmi* Sect. 2. 19.. Non ſi può, dice egli, in tutte le malattie *acute* predire la ſorte del malato, ſia riguardo alla vita, ſia riguardo alla morte; e il Sig. Le Roy, vecchio Profeſſore di Medicina a Monpellieri, ci diceva nelle ſue lezioni ſopra Ippocrate, ch'egli aveva veduto riaverſi un malato, che aveva avuto il rantolo, *ſintomo*, ch'è ſempre corſo per affatto mortale.

giudizio deciſivo d' un male ſono rari. Incertezza della ſcienza dei pronoſtici.

So che la Religione obbliga il Medico di far adempiere a' ſuoi malati un dovere indiſpenſabile. Ma niente lo obbliga di attendere il momento, in cui il malato è inſtrutto della ſua triſte ſorte mediante le viſite indiſcrete; per via de' diſcorſi interrotti, delle lagrime, e de' pianti di tutta la ſua famiglia. Qualora ſi attenda queſto iſtante per conſigliarlo a ſacramentarſi, è da temere, che queſto conſiglio non ſia per lui un pugnale, che ſe gl' immerga nel ſeno.

Conſeguenze funeſte dell' impreſſione, che fa preſſo certuni malati la propoſizione di farli ſacramentare.

Io ne ho un eſempio ſtrepitoſo in una giovane aggravata d' una affezione *catarrale* di *petto*, accompagnata da *febbre putrida*. Queſta femina aveva veduto morire ſua madre il giorno ſuſſeguente a quello, in cui era ſtata ſacramentata. Ella aveva udito dire, che ſuo avolo era morto dello ſteſſo modo: ed era ſtata ſolita avanti la ſua malattia di dire, che ſe mai veniſſe ſacramentata in caſo di male, élla morrebbe egualmente. Eſſa cadde malata; il ſuo male ſi manifeſta coi ſintomi i più violenti. Sono chiamato il ſecondo giorno verſo la ſera: nella mia ſeconda viſita avverto il marito di farla ſacramentare. Sono reſo conſapevole della ſua ripugnanza; v' insiſto, neſſuno vuole incaricarſene: due giorni ſi paſſano ad indugiare: alla fine un tale ſi prende l'aſſunto di conſigliarnela; di sbalzo queſta femina ſi crede morta: comincia a *delirare*, e infatti dodici ore dopo ella ſen muore.

Subito che un Medico vede, che una perſona è aſſalita da male, ch'ei ſappia eſſere pericoloſo; e già in due o tre giorni ſe ne può aſſicurare: ch'egli parli de' ſacramenti, e così il ſuo malato, ſu cui la malattia non ha ancora sfogati i ſuoi furori, ſi troverà altrettanto meno atterrito da queſto annunzio, quanto più ſi ſentirà ancora una parte delle ſue proprie forze. Con queſto mezzo egli non lo eſporrà a perire vittima d'uno ſpavento, che per eſſere mal fondato, non è pero niente meno funeſto.

Qual momento ſi debba ſcegliere per far loro queſta propoſizione.

Del pari agiſca il Medico riguardo alle ultime volontà del malato, e così avrà prevenuto tutti i caſi, ne' quali ſi trove-

E quale per indurli

nel predire la ſorte de' malati.

ſpeſſo molto male in queſta maniera. L'umanità, che ſola deve portarci a render ſervigio ai malati, è ben lungi dall'impegnarci ad eccitare il *timore* di coloro, che ſono di già abbaſtanza infelici dall'eſſere oppreſſi ſotto il peſo del male.

La compaſſione, e la ſperanza ſono più utili ai malati di quello che i rimedj.

Un amico, e anche un Medico può ſovente fare più di bene, diportandoſi con dolcezza, e commiſerando l'infermo, di quello che ſomminiſtrando i *rimedj*. Non devono giammai traſcurare di adoperar il più valente de' *cordiali*; la *ſperanza*.

§. III.

Della triſtezza.

Effetti della triſtezza.

LA *triſtezza* è tra tutte le *paſſioni* quella, che più è nocevole relativamente alla ſanità. Gli effetti della *triſtezza* non anno interruzione veruna; e quando ſi radica profondamente nell'anima, ella è ſeguita dalle conſeguenze le più faſtidioſe. La *collera*, e la *paura* ſono delle paſſioni violenti, che anno di rado una lunga durata. La triſtezza ſi cangia ſovente in una *melanconia* continua, che ſtrugge inſenſibilmente le forze dell'anima, e vizia il *temperamento*. Deveſi per tutti i modi poſſibili cercare di allontanare ſiffatta paſſione.

Biſogna ſgombrarla nei ſuoi principj.

Ognuno può trionfarne ſu i principj; ma ogni volta quando ella abbia preſo un po' di forza, in vano affaticaſi per diſtruggerla.

V' ha della grandezza d' animo nel ſopportare con coraggio le avverſità della vita.

E' impoſſibile di ſottrarſi a tutti gl'infortunj, che aſſediano la vita; ma ſi moſtra una vera grandezza d'animo, quando ſi ſopportino con coraggio. V'ha pure chi ſi forma una ſpezie di merito nel cedere alla *triſtezza*; e qualora taluni ſieno perſeguitati dalle diſgrazie, ſi vedono rifiutare pertinacemente ogni conſolazione, a ſegno, che la loro anima oppreſſa dalla *melanconia* finalmente ſoccombe ſotto il carico. Siffatta condotta, che logora inſenſibilmente la ſani-

---

a mettere in ordine i proprj affari.

rà obbligato di dichiarare ciò ch' ei penſa intorno a un male. In tutte le altre circoſtanze una riſpoſta equivoca, che tenderà ad eccitare, e animare le ſperanze del malato, è la ſola, che vuol farſi lecita.

tà, è ancora contraria alla Religione, alla ragione, ed al ſenſo comune.

Il cangiamento d'idee è neceſſario alla ſalute al pari dell'eſercizio. Allorchè l'anima reſta lungo tempo ferma ſopra un obbietto, e particolarmente ſopra un obbietto diſaggradevole tutte le *funzioni* del corpo ne ſono turbate. Così le perſone, che ſi danno in preda alla *triſtezza*, anno l'appetito mancante, e fanno delle prave *digeſtioni*. Quindi l'abbattimento dello ſpirito; lo ſpoſſamento de' *nervi*; i *flati* negl' *inteſtini*, e la corruzione degli umori, perchè il *chilo* non può eſſere più rinnovellato. Ond' è che le migliori *coſtituzioni* ſono ſtate la vittima delle diſgrazie d'una famiglia, o di tutto ciò, che vale a cagionare un eſtremo rammarico.

Mali cagionati dalla triſtezza.

E' aſſolutamente impoſſibile, che quelli, i quali anno lo ſpirito turbato godano buona ſalute. Si può in queſto ſtato vivere per alcuni anni; ma chiunque vuol pervenire ad un età avanzata, deve vivere lieto, e contento. So bene, che queſto non è ſempre in noſtro potere; tuttavolta in generale ſiamo egualmente padroni di comandare alla noſtra anima, come lo ſiamo nel dirigere il *vitto* del noſtro corpo: per eſempio noi ſiamo a noſtra ſcelta padroni di fare ſocietà o con perſone allegre, o con perſone *melanconiche*; di frammiſchiare a' noſtri travagli de' divertimenti, e delle ricreazioni, o di reſtare ſempre ſepolti ſotto il peſo de' noſtri infortunj. Queſta condotta è certamente in noſtro potere, ed è da eſſa, che in generale dipende lo ſtato della noſtra anima.

Mezzi, che ſi devono adoperare per ſottrarſi alla triſtezza.

Una ſocietà gradevole.

La varietà di ſcene, che da ſe ſole ſi preſentano ai noſtri ſenſi, ha ſenza dubbio per iſcopo l'impedire, che la noſtra attenzione non reſti troppo lungamente fiſſata ſopra un ſolo oggetto. La natura per tutto ci offre di tali varietà, e lo ſpirito, almeno ſe non abbia contratto l'abitudine di reſtare coſtantemente attaccato a un ſolo oggetto, ſi compiace della varietà. Ella nel tempo ſteſſo ci moſtra i mezzi di diſtraere lo ſpirito afflitto.

La varietà d'idee.

Volgere di ſpeſſo la noſtra attenzione ſopra de' nuovi obbietti; eſaminarli per qualche tempo; e quando lo ſpirito comincia ad annojarſene, cangiar di ſcena; ecco i mezzi di procurarſi una ſerie ſucceſ-

La mutazione di oggetti.

ſiva d'idee nuove, ſino a che quelle, che ſono ſpiacevoli, reſtino interamente diſſipate. Così è, che i viaggi, lo ſtudio dell'arti, o delle ſcienze; anzi lo ſteſſo leggere, o ſcrivere ſu i ſoggetti i più ſerj, poſſono condurre a ſcacciare la *triſtezza*, e la noja piuttoſto, che i trattenimenti i più tumultuoſi.

L'applicazione agli affari anco ſerj.

Ho di già fatto oſſervare, che il corpo non può conſervare la ſanità ſenza l'*eſercizio*; lo ſteſſo n'è dell'anima. L'indolenza nutrica la *triſtezza*. Quando lo ſpirito non trova da penſare a niente altro, che alle proprie ſciagure, non dee punto ſorprendere, ſe ei ſia inceſſantemente afflitto. Si vedono radamente intriſtiti coloro, i quali anno degli affari, che richiedono della applicazione. In vece dunque di cercare a diſtraerſi dal ſuo lavoro, o da' ſuoi affari, quando ſi cade nelle diſgrazie, vuolſi al contrario immergervisi con una attenzione vieppiù ſeria; metterſi con più di ardore alle funzioni, ch'eſſi eſigono, e frammiſchiare ai proprj doveri la compagnia di amici lieti, e ſocievoli.

Gli oneſti piaceri.

I piaceri oneſti devono eſſere coltivati con la maggior ſollecitudine. Portando lo ſpirito inſenſibilmente alla contemplazione di oggetti piacevoli, giungono a diſſipare il foſco, in cui l'infortunio non manca giammai di ſommergerci. I piaceri ſembrano dare della rapidità al tempo, e anno le conſeguenze le più felici.

Errore di coloro, che trovandoſi rammaricati ſi danno al bere.

La maggior parte di coloro, che ſono in rammarico ſi danno al bere; ma il rimedio è peggiore del male: è raro, che alla fine non rovinino le loro fortune, il loro carattere, e il loro *temperamento*. (7)

Tutte le paſſioni prendono origine dal temperamento.

(7) A tenore di quanto dice il Sig. BUCHAN in queſto Capitolo delle *paſſioni*, e ſegnatamente della *triſtezza*, noi dobbiamo concludere con i più eccellenti filoſofi, ch'elleno tutte prendono la loro origine dai *temperamenti*. Tutto è contenuto nella natura. Il fiſico, ed il morale vi ſono collegati dai vincoli della più ſtretta unione. Se queſti ſono ſtati così ſpeſſo negletti, o ſeparati gli uni dagli altri, ciò avvenne perchè la maggior parte di coloro, che ci anno delineato il fiſico dell'uomo, non ſi ſono abbaſtanza applicati a dipingercene il morale: e fu perchè i moraliſti non ſono ſempre ſtati baſtantemente buoni Fiſici. Il Sig. Co: DE BUFFON è il primo, che abbia riſpettato queſto legame indiviſibile: ma la natura

§. IV.

Dell' amore.

L'*Amore* è forſe la più forte di tutte le *paſſioni*: almeno quando è arrivato a un certo grado è meno ſuſcettibile di eſſer repreſſo, o di cedere agl' im- L' amore è la più forte delle paſſioni.

---

lo ha troppo bene favorito, onde ei non aveſſe a ravviſarla, e a dipingerla in uno ſtato di violenza.

Per mettere queſta verità in tutta la ſua luce, noi ci accingiamo a dare un abbozzo dei temperamenti così bene deſcritti dal Sig. Le Clerc nella ſua opera intitolata: *Hiſtoire naturelle de l' homme malade*. Se a norma dei caratteri fiſici, e morali ſi prevede quali ſieno le *paſſioni*, che devono dominare in un tale, o tal altro *temperamento*; ſe a cagione di eſempio ſi vede, che la collera, l' odio, il riſentimento, ec. indicano l' uomo *bilioſo*; ſe oſſervaſi, che la *paura*, il *timore*, la *triſtezza*, ec. annunziano il *melancolico*; ſe ſcopreſi, che la pigrizia, l' *apatìa*, ec. ſtà anneſſa al *flemmatico*; ſe in fine rilevaſi, che la leggerezza, e l' incoſtanza, ec. derivano dal *temperamento ſanguigno*, noi avremo provato la noſtra propoſizione. Noi adempiremo tanto più volentieri a queſto aſſunto, quanto più che il Sig. Buchan non fa neſſuna parola dei *temperamenti* in tutto il corſo di queſt' Opera.

Gli antichi anno ammeſſo nove ſpezie di *temperamenti*, che ſi poſſono ridurre a quattro. Tali ſono il *ſanguigno*, il *bilioſo*, il *melancolico*, e il *pituitoſo*, o *flemmatico*. Tutte queſte ſpezie di *temperamento* ſono allo ſteſſo tempo naturali, acquiſite, e compoſte. Il *temperamento* naturale, e ſemplice non eſiſte preſſo veruno. La ſua eſiſtenza ſuppone una combinazione metafiſica di princìpj; combinazione impoſſibile, o che non può eſſere che momentanea in un corpo ſoggetto alle vicende; in un corpo, che paga inceſſantemente alla natura i tributi della ſua eſiſtenza; in un corpo in fine, che non può, e non dee avere, che uno ſtato ſtazionario. Il cangiamento del clima; il genere di vita; la parte fiſica, e morale dell' individuo ſono le cagioni del *temperamento* acquiſito; e la moltiplicità di queſte cagioni riunite nello ſteſſo individuo, rendono il ſuo *temperamento* di più in più compoſto: ma la ſomma di queſte varietà rientrano, e ſi raccolgono nell' unità, nell' uniformità della *coſtituzione* primordiale, e le differenze individuali, che appartengono in proprietà a ciaſchedun ſoggetto, ſono preciſamente ciò, che appellaſi l' *idioſincraſia* di cadaun individuo. Eſpoſizione delle diverſe ſpezie di temperamento.

Una fiſonomia animata; degli occhi ordinariamente ceſtri; un corpo ben fatto, di cui la ſtatura è elevata; una carnagio- Del temperamento ſanguigno.

pulſi della ragione. Il *timore*, la *triſtezza*, tutte le altre paſſioni ſono neceſſarie per la conſervazione dell' individuo; ma l'*amore* è neceſſario per la propaga-

---

ne che non è nè troppo ſolida, nè troppo molle, nè troppo gremita di peli; dei capelli biondi o caſtagni; un colore piacevole, e vermiglio; de' membri pieghevoli, ed agili, poco atti ai lavori di forza; delle vene ample, e cerulee, ripiene d'un ſangue che circola agevolmente; un *polſo vivace*, ma arrendevole, ed *uniforme*, ſono i ſegni individuali del temperamento, che noi chiamiamo *ſanguigno*.

L' uomo *ſanguigno* eſercita tutte le ſue *funzioni* con una mirabile facilità: egli ha buon appetito, ſenza però eſſere così vorace, come l' uomo *bilioſo*: *digeriſce* bene, e lentamente; ha il ventre libero; ma poco orina, perchè facilmente *traſpira*.

Qualità morali dell' uomo ſanguigno.

L' uomo ſanguigno è buono, franco, bravo, coraggioſo: la vivacità, la giovialità, la dolcezza, e l' amenità formano il ſuo carattere; la ſua immaginazione è brillante, la memoria vivace. Egli ha molto ſpirito, dell' idee felici, e pronte, un giudizio ſpedito, dell' eſpreſſioni facili; ama il luſſo, i piaceri, la tavola, le femine. Tutti gli affari del cuore anno impero aſſoluto ſopra di lui. Ama con molta delicatezza; ma queſto tenero amante corteſe rieſce indiſcreto, e incoſtante: egli ha piuttoſto de' genj, che delle *paſſioni*; è più diſpoſto a fare delle conoſcenze, che degli amici. Così ſtordito, come ſenſibile, non gli aggrada, che alcuno ſe gli opponga; ſi altera facilmente, e ſi calma del pari. Quaſi tutti coloro, che ſi chiamano perſone di ſpirito ſono di queſto *temperamento*.

Le ſcienze aſtratte, le meditazioni profonde, ed aſſidue, tutto ciò, che richiede della coſtanza, e della pertinacia di lavoro annoja l' uomo *ſanguigno*: ſiccome afferra vivamente tutti gli oggetti, egli in egual maniera li laſcia. Queſta è l' imagine della farfalla; ma prevale in tutte le ſcienze dilettevoli, in tutte le arti di genio. La ſua immaginazione placida, e gioconda lo rende naturalmente inclinato alla poeſia, alla pittura, alla muſica. Preſſo che tutte le ſue produzioni ſono graziose. La bontà di queſta *coſtituzione* non è un titolo per vivere lungamente: la ſenſibilità, e la vivacità, che gli ſono proprie, abbreviano notabilmente i ſuoi giorni.

Del temperamento bilioſo.

L' uomo *bilioſo* non ha ordinariamente una eminente ſtatura, nè una corporatura pingue, e carnoſa; ma è forte, *nerboruto*, e aſſai *lacertoſo*. Le ſue oſſa ſono groſſe, le ſue carni fitte, e ſode: la pelle arida, e ſecca è tinta d'un roſſo carico, bruno, olivaſtro, e nero talvolta. I peli, che lo ricoprono anno il color de' capelli, che ſono quaſi ſempre neri, e creſpi. Il bilioſo non è avvenente: ha il collo groſſo, la bocca grande, le labra ſecche; il fiato caldo, grave; il naſo ſchiacciato; gli occhi neri, e penetranti.

zione della ſpezie: biſognava dunque, che queſta *paſſione* foſſe profondamente radicata nel cuore dell' uomo.

Tutte le *funzioni vitali* ſi fanno prontamente, e con vigore nell' uomo *bilioſo*: il ſuo polſo è pronto, *elaſtico*, duro, rigido. Queſta fatta di uomini mangiano molto, *digeriſcono* prontamente, e agevolmente: la *ſtitichezza* è propria di queſta compleſſione; non così n'è della *traſpirazione*; troppo fitto, troppo ſpeſſo eſſendo il *teſſuto* della *pelle*. In contraccambio le *orine* ſono copioſe, ed aſſai acri.

Qualità morali dell' uomo bilioſo.

Il bilioſo è di tutti gli uomini quello, ch' è il più amoroſo; l' amore diviene per lui un affare capitale. Vuol eſſere amato ſolo, poſciachè ama paſſionatamente, e ſpinge ſpeſſo la geloſia ſino al furore: egli è il più vigoroſo degli uomini, e conſerva per lungo tempo queſto vigore; è altresì il più proprio a far concepire, purchè la femina ſia d' un *temperamento ſanguigno*: ſe queſta ſia d' un *temperamento bilioſo*, ella è la più amoroſa delle femine; e ſi ſa, che troppo di vivacità dall' una parte, e dall' altra fa oſtacolo al *concepimento*. I *bilioſi* non anno l' allegria, e la giovialità delle perſone *ſanguigne*; tutte le loro paſſioni ſono grandi, e forti; ſono ſenſibiliſſimi, prontiſſimi ad accenderſi: coſtanti, fermi, ineſorabili: la loro colera è quella di *Achille*, il loro odio quello di *Coriolano*; il loro amore ſente del furore: la loro immaginazione è bella, e ſublime; il loro giudizio è meno facile di quello dell' uomo ſanguigno; ma più utile, più ſicuro, più rifleſſo: eſſi anno più di genio, che di ſpirito. Queſto genio è vaſto, profondo, acconcio a tutte le ſcienze aſtratte; talvolta queſte qualità prezioſe ſono alterate da un poco di aſprezza. Un *bilioſo* è quaſi ſempre teſtereccio, oſtinato in ciò, che vuole, in ciò che penſa, in quel che giudica: queſto così fatto carattere, ch' ei non ſa piegare, lo rende ſpiacevole alla ſocietà; coteſto uomo dal canto ſuo l' ama ben poco aſſai: lo ſteſſo ne è di queſta *antipatia* reciproca, come ſuccede della noja; qualora la ſi reca altrui, la ſi riceve parimente. I *bilioſi* vivono lunghiſſimo tempo; all' età di quaranta, o cinquanta anni divengono *melancolici*.

Del temperamento melancolico.

La ſtatura dei *melancolici* è grande, o mezzana; i loro capelli ſono bruni, o neri; il loro viſo è allungato; anno gli occhi grandi, e languidi in gioventù, e foſchi poi nell' età più avanzata. Le gote ſono ſecche, e cadenti: il loro corpo è ſegaligno; le gambe, e le coſcie ſcarne; le braccia, e le dita ſottili; la pelle è ſecca, liſcia, ſplendente, talvolta ruvida, abbronzata, nericante, guernita di peli neriſſimi; la loro tinta è gialla, o bruna.

Le femine di queſto *temperamento* anno bella la pelle, ma aſciutta: preſſo che tutte fanno apparire un' aria neghittoſa ſia che camminino, ſia che agiſcano. L' *uomo melancolico*

Sebbene l' *amore* ſia la *paſſione* la più violenta, è raro, ch' egli s' avanzi tanto rapidamente, quanto alcune dell' altre *paſſioni*. Poche perſone di primo incontro amano paſſionatamente all' eſtremo.

---

per lo contrario metteſi ratto in via con molta vivacità: adopera della prontezza in tutte le azioni, che non richiedono gran forza, e coſtanza. Si è oſſervato, che gli agricoltori, e gli artigiani, che ſono forniti di queſto *temperamento*, non ſogliono oltrepaſſare l' età dei quarant' anni; le grandi fatiche li ammazzano. Coloro, che ſuperano queſta età, acquiſtano le proprietà, che ſi ravviſano nei *temperamenti bilioſi*, e vivono tempo lunghiſſimo. Siffatta coſtituzione per altro non è comune nelle campagne; ella non lo è tale, che nelle grandi città, e maſſimamente nelle Capitali. Coteſto *temperamento* è tra tutti gli altri quello, che ſi traſfonde il più agevolmente, e il più ſenſibilmente dal padre ai figli. Sembrami, che ſi debba riguardarlo piuttoſto come una malattia di acquiſto, come un vizio ereditario, che come un *temperamento* proprio all' individuo. Un garzone *melancolico*, una ragazza *vaporoſa* vengono ordinariamente da una madre *iſterica*.

Nel *temperamento melancolico*, i movimenti del *cuore*, e delle *arterie* ſono prontiſſimi, ed aſſai varj. Il polſo ſi manifeſta *frequente*, *piccolo*, *elaſtico*, profondo, ma aſſai meno *duro*, che nella *coſtituzione bilioſa*. I *melancolici* ſono ſpeſſo famelici: mangiano troppo, e talvolta troppo poco; ſembrano fatti pegli eſtremi. Le *funzioni* del ventre non rieſcono regolari; egli è talora chiuſo, talora troppo lubrico: le orine ſono abbondanti, chiare, poco colorate; così il *melancolico* ſoffre dei *ſudori* di *eſpreſſione*, piuttoſto che una *traſpirazione* verace.

Qualità morali dell' uomo melancolico.

La ſua immaginazione è altrettanto viva, altrettanto elevata, tanto pittoreſca, quanto quella degli orientali; nel parlare dura ſempre fatica. Tutto è immagine, comparazione; ma ſpeſſo aumenta, eſagera le coſe. Un *melancolico* fortunato ſi crede il più venturoſo degli uomini: un piccolo roveſcio, una ſenſazione doloroſa lo getta nell' avvilimento, lo diſpera: la ſua ſventura gli ſembra eſtrema; ella era proprio fatta ſolo per lui. Ma s' ei offre a noi delle pitture, delle immagini vivaci, la ſua immaginazione dipinge a lui delle chimere, che lo turbano, e lo rendono ſpeſſiſſimo infelice per tema di divenirlo.

Queſta *coſtituzione* produce gli eroi, i grandi uomini; ma per un oppoſto ſtrano eila altresì produce gli ambizioſi, i gran ſcellerati. Le conquiſte, l' impreſe, che ſembrano ſorpaſſare le forze umane, i delitti inauditi, le ſette, l' ereſie, i regicidi ſono ſtati l' opera de' *melancolici*.

Per tanto conſigliamo chiccheſſia di peſare con attento animo le probabilità, che fanno ſperare l' ottenimento dell' oggetto amato, avanti di darſi in braccio all' *amore*. Se elleno non ſi moſtrino in noſtro fa-

Attenzione, che biſogna avere prima di darſi all' amore.

Il carattere del *melancolico* non è ſempre raſſomigliante fedelmente a ſe medeſimo: egli è macchinale. Ei dipende dall' impreſſione degli oggetti ſopra de' ſenſi, che non ſono ſempre d' accordo tra loro. In generale queſto carattere è oſcuro, difficile, ſtravagante, inquieto, pauroſo, diffidente, timido, e triſte. Altri anno delle paſſioni focoſe, che la cozzano con tutto ciò, che loro fa reſiſtenza; altri anno il cuor buono, e ſenſibile all' eſtremo; alcuni temono la morte, altri la deſiderano, la ricercano, o ſe la procurano. Talvolta lo ſteſſo individuo, la teme, e la deſidera a vicenda ſecondo le differenti ſituazioni della ſua anima.

E' raro, che un *melancolico* manchi ai riguardi, che deve agli altri; ma ſcambievolmente li eſige in riguardo ſuo. Pieno di ſe ſteſſo, e quaſi ſempre raccolto in ſe ſteſſo, ſe talora alcuno gli manchi, la ſua ſenſibilità ſi cangia in furore, ed eccolo vendicativo. Quaſi tutti i *melancolici* ſono amici perpetui, amanti geloſi, diſperati, diſperanti, incomodi mariti. I loro coſtumi oneſti fanno, che ſi ſtimino, che ſi riſpettino; ma la loro diffidenza, le loro preteſe, la loro burbanza, il poco genio, che anno per il paſſatempo, fanno che ſi tema, che ſi ſchivi di trovarſi con eſſo loro; è peccato! La ſocietà è ſovente lo *ſpecifico* di queſto morbo.

Del temperamento pituitoſo, o flemmatico.

I pituitoſi, o flemmatici anno quaſi tutti una ſtatura vantaggioſa; le carni laſſe, e molli, coperte di graſſo. I loro *vaſi* ſono di piccoliſſimo diametro, pieni di un ſangue, di cui i principj non ſono bene collegati tra loro. Anno la pelle di un bianco di latte, liſcia, bella, fornita di pochiſſimi peli biondi, e fini: i loro capelli ſono biondi, o caſtagni; il loro viſo è rotondo, e pallido, gonfio talvolta; i loro occhi ſono cerulei, grandi, ma ſmorti; lo ſguardo n' è umile, e languente; le labbra pallide, ſcolorate: anno ordinariamente aſſai rilevata la ripiegatura del mento; ma queſta graſſezza, come quella di tutto il reſto del corpo, è molle. Le femine di queſto temperamento anno il ſeno colmo, e pieno, ma che non ſi ſoſtiene troppo a lungo. Il contorno del loro corpo è ſufficientemente bello; ma una pronta graſſezza lo sfigura.

In queſto *temperamento* il *polſo* è lento, molle, fleſſibile; la *reſpirazione* lenta. Così il *pituitoſo* va ſoggetto all' *oppreſſioni* di *petto*; le ſue *funzioni naturali* ſono languide, ed imperfette; ſente poco appetito; *digeriſce* lentamente, e male. Tra tutti gli uomini è quello, che ſopporta più facilmente, e più a lungo la fame ſenza eſſerne incomodato.

Qualità morali

Gli appetiti del *pituitoſo* ſembrano ottuſi; i piaceri dell' amore poco lo muovono: le femine di queſto *temperamento*

vore, noi dobbiamo ſchivare tutte le occaſioni di aumentare la noſtra *paſſione*. Dobbiamo allora allora fuggire la compagnia dell' oggetto del noſtro amore: dobbiamo applicarci serioſamente a' noſtri affari, o allo ſtudio; abbandonarci ad ogni ſorta di diſtrazione, e più di tutto cercare di attaccarſi, ſe ſia poſſibile, ad un altro oggetto, del quale ſaremo al caſo di averne il conſeguimento.

Conſeguenze funeſte nelle quali ſtraſcina l' amore, allorchè abbiaſi la barbarie di farſene un giuoco.

Non v' è paſſione in cui ſiaſi più diſpoſto a cadere, quanto l' *amore*, ſebbene neſſuna ve n' abbia di più pericoloſa. Si veggono degli uomini, che fanno all' *amore* per divertirſi, degli altri per pura vanità, o per far vedere quanto valgono ſul cuor di una bella. Queſta è la crudeltà la più barbara, di cui taluno render ſi poſſa colpevole. Ciò che bramaſi con ardore, credeſi agevolmente. Quindi le femine troppo credule ſi trovano di ſovente eſſer tradite della maniera la più acerba, anzi che aver potuto ſcoprire, che quel preteſo *amore* non era, che un giuoco. Ma non ſi dee giammai ſcherzare con ſiffatta *paſſione*.

Arrivato ad un certo grado non può ſanarſi, che dal

Allorchè l' *amore* è giunto a un certo grado, ei non può ſanarſi, che dal poſſedimento dell' oggetto amato, il quale in queſto caſo deeſi ſempre accorda-

---

dell' uomo pituitoſo, o flemmatico.

anno poca propenſione agli uomini. La continenza non è per eſſe virtù niente penoſa; anzi la maggior parte ſi preſta con pena a ciò, che forma il piacere dell' altre; elleno non ſono nate ſotto il pianeta di *Venere*. Queſto difetto di ſenſibilità rende le funzioni dello ſpirito deboli, e languide, l' immaginazione fredda, la memoria mancante. I *pituitoſi* non ſono atti ai lavori faticoſi, qualora almeno non ſi ſieno avvezzati per gradi. La conſuetudine è la loro legge. Sono naturalmente obbedienti, ed acconci a ricevere l' impreſſioni, che loro vengono date. Ma in cambio anno il giudizio retto, il carattere dolce, pacifico, affabile. Non ſono adattati alle ſcienze, alle arti di genio. Si limitano a ſeguire le traccie dei loro maggiori, ſenza ſentirne mai voglia di ſuperarli. Lo ſtato di *apatia* forma la loro felicità.

In ſomma tali ſono le differenze eſſenziali, che fa d' uopo conoſcere. Tutti i temperamenti poſſibili ſono compreſi in queſti quattro caratteri principali. Se da queſta origine, dice il Sig. Le Clerc, preſo ſi aveſſe a dipingere il carattere, i coſtumi, l' uſanze, le conſuetudini degli uomini, e delle nazioni, noi avremmo una ſtoria del mondo morale altrettanto buona, quanto quella, che abbiamo del mondo fiſico.

re, quando però non v'abbia una impoſſibilità aſſoluta (*a*).

poſſedimento dell' oggetto amato.

(*a*) La condotta de' genitori relativamente ai maritaggi de' loro figliuoli non va ſempre eſente da biaſimo; un partito vantaggioſo è lo ſcopo ordinario di quelli; laddove i figliuoli, ſtraſcinati da un lato dalla loro inclinazione, e dall'altro dai riguardi, che ſi credono dovere ai loro genitori, ſoffrono i più crudeli martirj. La prima coſa, che i genitori dovrebbero conſultare nel collocamento de' loro figliuoli, è ſenza dubbio l'inclinazione di queſti ultimi. Se vi ſi preſtaſſe ſempre una conveniente attenzione, ſi formarebbero de' nodi più felici, e i genitori non avrebbero sì di ſovente motivo di pentirſi della ſeverità della loro condotta. La perdita di ſalute, e de' ſentimenti de' loro figli pur troppo ſpeſſo ne rinfacciano in ſeguito il loro errore (8).

Condotta ordinaria de' padri, e delle madri nei maritaggi.

(8) L'inclinazione è il punto eſſenziale da conſiderarſi ne' maritaggi. Queſta è una verità, di cui l'intereſſe ſolo non ne vede l'evidenza, perchè egli è cieco. Ma un altra conſiderazione vuolſi fare nei matrimonj, qual è quella dei *temperamenti*. Abbiamo nella nota precedente pag. 232. veduto, che un uomo, ed una femina d'un *temperamento bilioſo*, non ſono proprj al *concepimento*. E' dunque intereſſante di non unire due perſone di queſto medeſimo *temperamento*. Le femine *ſanguigne*, più moderate, che le femine *biliose*, ſono più feconde: ſarebbe per tanto importante, che gli uomini *bilioſi* non iſpoſaſſero giammai, che delle femine *ſanguigne*, *melancoliche*, o *flemmatiche*, e che le femine *bilioſe* prendeſſero lo ſteſſo cauto partito verſo la ſcelta dei mariti.

Si deve ne' maritaggi conſultare ſopra tutto l' inclinazione de' ſoggetti, e aver attenzione ai loro temperamenti. Perchè?

Ma ſi è per iſventura laſciato in oblìo, che dipende da un nodo congruo, e confacevole tanto riguardo al morale, come al fiſico il naſcimento di fanciulli ben fatti, e bene coſtituiti. Temer ſi deve, che fra poco tempo in molti paeſi abbiaſi a perdere la razza; tanto la ſpezie umana vi è imbaſtardita per mancanza di giuſto riguardo a ſiffatte circoſtanze. I gran nomi, le famiglie illuſtri non ſi eſtinguono giammai, che per queſte cagioni. La convenienza dei ranghi, e delle fortune formano i nodi; l'*amore* non ci entra per niente, o almeno non vi diſpiega, che un'ala ſola. Egli dee ſtenderle tutte e due per formare de' fanciulli robuſti; ciò che faſſi a ribrezzo, ſi fa ſempre male. L'*amore* in queſto caſo raſſomiglia ad una lampana ſepolcrale, che riſchiara un'urna, ſenza riſcaldare le ceneri, che vi ſi racchiudono.

§. V.

Della melanconia religioſa.

Effetti della melanconia religioſa, che ha la ſua ſorgente nell' idea falſa, che formaſi della Religione.

LA maggior parte delle perſone divote riguardano l'allegria, come una colpa. S' immaginano che tutta la Religione conſiſta nel praticare certe mortificazioni; a ricuſarſi i più piccoli favori, e a privarſi dei piaceri anco i più innocenti, i più oneſti. Regna ſulla loro fiſonomia il freddo di morte, e il loro ſpirito ſtà ſommerſo nella *melanconia* la più tetra. Le loro ſembianze per quanto ſieno leggiadre ſpariſcono preſtamente: tutto prende un aſpetto ſiniſtro, e ciò che non dovrebbe inſpirare, che dell' idee aggradevoli, non procura, che del diſguſto. La ſteſſa vita diviene un peſo; la proſperità loro rieſce d' aggravio: perſuaſe, che non v' abbia male veruno ſimile a quelli, che ſoffrono, di ſovente elleno ſteſſe mettono fine alla loro malavventurata eſiſtenza.

La Religione conſiderata ſotto il ſuo vero punto di viſta, ne ſarebbe eſſa ſteſſa il rimedio.

Ella è una grande ſciagura, che la Religione ſia contaminata a ſegno di divenire la cagione de' mali iſteſſi, ch' ella è deſtinata ad alleggiare. Niente di più capace della Religione Criſtiana ad erigere, e ſoſtenere il coraggio de' fedeli al diſſopra delle afflizioni, da cui ſi trovano tribolati. Ella c' inſegna, che i diſaſtri della vita ſono per prepararci ad una felicità avvenire, e che coloro, che perſiſtono nella pratica delle virtù, goderanno un giorno una beatitudine ſenza termine.

I Preti, il dovere de' quali è d' inſegnare la Religione al popolo, dovrebbero guardarſi dal penetrare troppo avanti nelle materie oſcure: la pace, la tranquillità dell' animo, che la Religione è tanto valevole ad iſpirare, diviene un argomento in ſuo favore più poſſente di tutti i terrori ,; da' quali veniamo ſpaventati. Il terrore per verità può diſtorre gli uomini dai delitti eſteriori; ma potrà egli mai inſpirare l'amore di Dio, e del proſſimo, in cui conſiſte tutta la Religione verace?

Unico mezzo per ſottrarſi alla violenza delle paſſioni.

Io concludo queſto Capitolo dicendo, che il miglior mezzo di opporſi alla violenza delle *paſſioni*, è di darſi in braccio a quelle, che ſono oppoſte, e di applicare il proprio ſpirito a delle utili occupa-zioni.

CA-

CAPITOLO UNDECIMO.

Delle Evacuazioni conſuete.

LE principali *evacuazioni* del corpo umano ſono gli *eſcrementi*, le *orine*, e la *traſpirazione inſenſibile*. Alcuna di eſſe non può eſſere lungo tempo ſoppreſſa, ſenza che la ſalute non ne venga alterata. Quando le materie, che devono ſortire dal corpo, vi ſono troppo a lungo rattenute, elleno cagionano non ſolamente la *pletora*, o una ſoverchia ripienezza di *vaſi*, ma acquiſtano altresì delle qualità nocevoli alla ſalute, quali ſono l'*acrimonia*, la *putrefazione*, ec. Quali ſieno le principali evacuazioni del corpo umano. Non ſe ne può ſopprimere alcuna ſenza che la ſalute non ne venga alterata.

§. I.

Delle feccie inteſtinali.

POche coſe confluiſcono d' avvantaggio alla conſervazione della ſalute, quanto gli *ſcarichi* regolari di ventre. Quando le materie fecciofe reſtano troppo a lungo dentro il corpo, eſſe viziano gli umori; e quando ſono troppo prontamente evacuate, ſeco loro traſportano una gran parte del nodrimento. La mezzanità tra queſti eſtremi è dunque lo ſtato, che ſi dee volere; ma non ſi può ottenerla, che menando una condotta regolare nel *vitto*, nel *ſonno*, e nell' *eſercizio*. Ogni qualunque volta, che le *dejezioni* non ſono regolari, ſi ha fondamento di ſoſpettare qualche difetto nell' una, o nell' altra di queſte funzioni. E' coſa importante, che gli ſcarichi di ventre ſieno regolari.

Coloro, che mangiano, e bevono ad ore irregolari, quelli che mangiano parecchie ſpezie di *alimenti*, che bevono molte ſorte di liquori allo ſteſſo paſto, devono ſtar preparati a delle prave *digeſtioni*, a delle *moſſe* diſordinate di ventre. L' irregolarità nel bere, e nel mangiare ſconcerta tutte le *funzioni* dell' *economia animale*, e non manca giammai di produrre de' mali. Il ſoverchio, come il troppo ſcarſo *alimento* produrrà gli ſteſſi effetti. Il troppo alimento cagionerà la *ſcorrenza* di ventre; di troppo poco indurrà la *ſtitichezza*: l' una, e l' altra tendono del pari a deteriorare la ſanità. Cagioni capaci di rendere gli ſcarichi di ventre irregolari.

Qual è la quantità degli ſcarichi neceſſarj per giorno ad un adulto.

E' difficile di aſſegnare il numero degli *ſcarichi* che ſono al giorno neceſſarj per la conſervazione della ſalute, poichè queſto numero varia nelle differenti età, nei differenti *temperamenti*; nello ſteſſo *temperamento* a tenore del *vitto*, dell' *eſercizio*, ec. Tuttavolta ſi può convenire in generale, che una *moſſa* per giorno baſta ad un adulto; e che una minor quantità è nocevole. Ma queſta regola, come pure tutte le altre, ammette molte eccezioni. Ho veduto delle perſone goder il miglior fior di ſalute, ſebbene non godeſſero di tal benefizio, fuorchè una ſola volta per ſettimana. Una così fatta ſtitichezza non è per altro ſenza pericolo. Coteſte perſone poſſono bene per qualche tempo godere una ſalute mediocre; ma alla fine ne riſulteranno de' mali. (1)

Mezzi da uſarſi per eccitare uno ſcarico in ciaſcun giorno.

Il mezzo di procurarſi uno *ſcarico* per ciaſcun giorno, è di alzarſi di buon' ora, e di paſſeggiare all' *aria* aperta. La ſituazione, che ſi mantiene ſul letto, e il calore che vi ſi prova ſono contrarie alla regolarità degli *ſcarichi*. Il calore favorindo la *traſpirazione* mette oſtacolo a tutte le altre *evacuazioni*.

Il metodo commendato ſu queſto propoſito dal Sig. LOKE conviene egualmente: ed è di ſollecitare la natura all' uſcita del ventre ogni mattina, abbiaſi o no di biſogno. Una abitudine di queſta ſpezie può col tempo addivenire una ſeconda natura (2).

Malattie alle quali eſpone la ſtitichezza.

(1) Coloro, che anno il ventre pigro ſono eſpoſti a parecchi diſordini: quali ſono le *flatuoſità*, le *coliche*, le *emorroidi*, le tenſioni, e le gravezze di ventre, che degenerano talvolta in *timpanitide*; il diſguſto, l' amarezza della bocca, le *anſietà*, e talora le *oppreſſioni*; il peſo, e la doglia del capo; le *vertigini*, l' abbattimento, ed alle volte la *paſſione iliaca*; il calore degl' *inteſtini*, l' *infiammazione del baſſo ventre*, ec. Si ſono vedute delle perſone, che dagli sforzi, che fecero per ſcaricare le feccie, anno avuto dell' *emorragie* dal naſo; ſono cadute *apopletiche*, ed anco, per quel che ſi dice, *epiletiche*. Tuttavolta, dice l' illuſtre Sig. LIEUTAUD, la *ſtitichezza* non è molto a temerſi, allorchè non ſia accompagnata da verun di queſti accidenti. Coloro, che ſi cibano di *laticinj*; quelli che anno de' *ſudori* copioſi; i *melanconici*, le *iſteriche*, i *ſcorbutici*, i *podagroſi*, i *letterati*, que' che ſi occupano in lavori ſedentarj, ec. più ci ſono eſpoſti.

Negligenza, ed oſtinazione di

(2) Ci ſono delle perſone, che ſono ben lungi dal ſeguire queſto conſiglio. La loro negligenza, la loro pigrizia ſu queſto punto è tale, che ſdegnano di ſoddisfare alle loro oc-

Danni delle droghe per rimediare alla ſtitichezza.

Conviene ricercarne il rimedio nella regola del cibo.

Le perſone, che ricorrono con frequenza ai *medicamenti* onde prevenire la *ſtitichezza*, il più delle volte rovinano la loro ſalute. I *rimedj purgativi* ripetuti ſovente infievoliſcono gl' *inteſtini*, e nuocono alla *digeſtione*; in guiſa che cadaun *purgante* ne domanda un altro, finchè alla fine divengono neceſſarj, al pari del *pane*, di cui non ſi può fare a meno in verun giorno. Coloro, che ſono ſoggetti alla *ſtitichezza* devono piuttoſto recarvi rimedio per via del *vitto*, che delle *droghe*. Devono andar leggermente veſtiti; ſchivare tutto ciò ch' è di natura *riſcaldante*, ed *aſtringente*. Della *dieta*, e dei *cibi* neceſſarj in ſimil caſo ſi tratterà nell' articolo della *ſtitichezza* del ventre, dove queſto ſtato degl' *inteſtini* è conſiderato ſotto le viſte d' un male. (Ved. Cap. XXXI. §. I. della Seconda Parte.)

---

certuni ſu queſto riguardo.

correnze allora appunto, che ſi ſentono ſollecitati. Siffatti difetti ſono ſegnatamente quelli de' *letterati*, e delle perſone ſedentarie. Se ne ſono vedute a reſtare quindici giorni, tre ſettimane ſenza ſcaricarſi; e allora quando la natura al fine ve li sforzava, provavano de' dolori, che paragonavano a quelli dello ſgravio d' un *parto*. Conoſco una femina, che ogni quindici giorni viene aſſalita da una *febbre effimera*, corredata da dolori *inteſtinali*, da doglia di capo, e da vigilie. Allorchè ella abbia preſo tre o quattro *ſerviziali*, toſto n' è guarita. Ne ho veduto un'altra ſopraffatta da *febbre putrida*, a cui mi fu detto, che da tre anni in poi ne andava in ciaſcun anno ſoggetta: tra tutte le altre cagioni, alle quali mi fu dato indizio di penſare, ho creduto doverla attribuire alla mancanza delle *evacuazioni del ventre*. Dopo il ſuo riſtabilimento la conſigliai a prendere un cliſtere ogni tre giorni, e così ella paſsò l' epoca ordinaria ſenza provare queſta malattia.

Pregiudizio ſul propoſito de' lavativi.

La maggior parte delle perſone, che anno il ventre chiuſo, anno dell' *antipatia* pei *lavativi*. I *lavativi* al loro dire, riſcaldano: noi non vogliamo farſene un abito, dicono gli altri. Tutti ſi lagnano di patire, tutti chiedon ſoccorſo, e neſſuno vuole impiegare quello, che gli viene propoſto. Trattanto è certo che ſe i mezzi conſigliati dall' Autore, ſull' avvertimento di Loke, e il *vitto*, che indica qui appreſſo, non riuſciſſero, un *lavativo* preſo in ciaſceduna mattina pel corſo di quindici giorni più o meno, ſolleciterà la natura a così fatta *evacuazione*; e il ſucceſſo, che ne derivarà, confermarà queſta verità, che la conſuetudine può col tempo divenire una ſeconda natura.

Regola, che devono ſeguire coloro, che ſono troppo lubrici.

Le perſone, che vanno ſoggette alla lubricità devono proporzionare il loro *vitto*, ec. alla natura della loro *indiſpoſizione*. Avranno ad uſare degli *alimenti*, che riſtringano, e rinvigoriſcano gl' inteſtini, e di que' che più ſi accoſtano alle qualità *aſtringenti*, quali pur ſono il *pane* di *frumento*, fatto di puro fior di farina, il formaggio, le ova, il *riſo* bollito nel *latte*, ec. Le loro bevande vogliono eſſere di vino nero di *Porto*, di vino di *Bordeaux*, di *acquavite*, e d' acqua in cui s' abbia fatto bollire una croſta di pane aduſtato, ec.

La lubricità abituale deveſi ſovente alla *ſoppreſſione* della *traſpirazione*. Le perſone, che ne ſono moleſtate devono aver cura di tenerſi caldi i piedi; di portare delle flanelle ſulla pelle, e d' impiegare tutti gli altri mezzi capaci di agevolare la *traſpirazione*. Si troverà agli articoli *Lubricità*, e *ſcorrenza* di *ventre* la ſteſa minuta del governo riſguardante coteſta indiſpoſizione. (Ved. Cap. XX. §. II. e III. della Parte Seconda.)

§. II.

Delle orine.

E' difficile di ſtabilire coſa alcuna ſulla natura dell' orine. Perche?

Tante coſe poſſono concorrere a cangiare la quantità, e la qualità dell' *orine*, ch' è difficiliſſimo di dare delle regole certe ſu queſti due punti (*a*).

(*a*) E' da lungo tempo, che i Medici anno oſſervato, che la qualità dell' *orine* è incertiſſima, e che trar non ſe ne può nella pratica, che piccoliſſimo vantaggio. Non ſe ne reſterà punto ſorpreſo, qualora ſi conſideri da qual numero di circoſtanze elleno dipendono, e conſeguentemente per quanti mezzi eſſe poſſono venire alterate. Le *paſſioni*; lo ſtato dell' atmoſfera; la quantità, e le qualità degli *alimenti*; l' *eſercizio*; i veſtiti; lo ſtato dell' altre *evacuazioni*; mille altri motivi concorrono a cangiare ſia la quantità, ſia la qualità dell' *orine*.

Impudenza de' ciarlatani ſu queſto propoſito.

Chiunque farà rifleſſo ſu queſto obbietto, non potrà ſenza eſtrema ſorpreſa vedere l' impudenza di que' cerretani temerarj, che pretendono riconoſcere tutte le malattie dalla ſola iſpezione dell' *orine*, e che in conſeguenza ne preſcrivono i *rimedj*. Siffatti impoſtori tuttavia abbondano in folla per l' Inghilterra, e nella Francia, e la credulità ſorprendente della plebe procura alla maggior parte di coſtoro delle immenſe fortune.

Il *Dott.* CHEYNE dice, che la quantità dell'*orine* deve pareggiare i tre quarti della parte liquida de' noſtri *alimenti*. Ma ſuppoſto che qualcheduno ſi prendeſſe la pena di miſurare gli uni, e le altre, troverà che tutto ciò, che vale ad alterare la *traſpirazione*, alterarà egualmente il corſo dell' *orine* nella ſteſſa proporzione, e che la varietà degli *alimenti* fa altresì variare la quantità dell' *orine*.

Benchè per queſte ragioni, e per altre molte non ſia poſſibile di dare delle regole certe per giudicare della quantità preciſa dell' *orine*, che devono votarſi, tutta via una perſona ragionevole s' accorgerà facilmente, quando eſſe difettaranno ſia in più, ſia in meno.

Cagioni capaci di ſopprimere le orine.

Siccome la libera *evacuazione* dell' *orine* previene, e guariſce parecchi mali, ſi dee impiegare tutti i mezzi poſſibili per promuoverle. Vuolſi per conſeguenza evitare tutto ciò, che può ſopprimerle. Quello che contribuiſce a ſopprimere la *ſecrezione*, e l' *evacuazione* dell' *orine*, è la vita ſedentaria: il ſoggiorno di ſoverchio lungo, che ſi fa nei letti troppo ſoffici, e troppo caldi: gli *alimenti*, di natura ſecca, e riſcaldante; i liquori *aſtringenti*, e riſcaldanti, come il vino nero di *Porto*, il vino di *Bordeaux*, ec. Coloro, che anno indizio di ſoſpettare, che le loro *orine* ſieno in troppo ſcarſa quantità, ovvero que' che ſoffrono alcuni *ſintomi* di *renella*, devono non ſolamente evitare tutte queſte coſe, ma sì bene tutto ciò, ch' eſſi poſſono riconoſcere avere qualche tendenza a ſcemare la copia delle loro *orine*.

Malattie cagionate dalle orine riſtagnanti troppo a lungo dentro la veſſica.

Le *orine* riſtagnanti troppo a lungo dentro la *veſſica* ſono non ſolamente aſſorbite, e ricondotte dentro la maſſa de' fluidi, ma ancora dal ſoggiornare nella *veſſica* s' addenſano; poſciachè la parte la più acquoſa ſvaniſce; la più craſſa, e quella, ch' è terreſtre, vi rimane. Quindi la *renella*, e la *pietra*; perchè queſte materie anno una tendenza ad accoſtarſi, e a collegarſi tra loro. Così le perſone ſedentarie, e inattive più di quelle, che ſono laborioſe, vanno ſoggette a ſiffatti mali.

Accidenti cagionati dal non avere ſoddiſ-

Ci ſono delle perſone, che anno perduto la vita, dell' altre che ſono ſtate aſſalite da mali faſtidioſiſſimi, ed anco incurabili dall'avere per un falſo riguar-

fatto al biſogno d'orinare per un falſo riguardo.

do rattenute troppo lungo tempo le loro *orine*. Se la *veſſica* è troppo diſteſa, ella perde ſovente parte della ſua azione; eſſa cade in *paraliſia*, e allora diviene egualmente incapace ſia di rattenere le *orine*, ſia di evacuarle convenevolmente. I doveri della natura non ſi vogliono giammai differire. Senza dubbio, che la decenza è una virtù; ma ella non meritarà giammai queſto nome, qualora metta un qualcheduno al caſo di riſchiare la ſua ſalute, o di eſporre a pericolo la propria vita.

Cagioni, che rendono le orine troppo abbondanti.

Le *orine* poſſono eſſere troppo abbondanti, come poſſono farſi in troppo piccola quantità. La ſoverchia abbondanza dell' *orine* può eſſere cagionata dai liquori acquoſi, e leggieri; da un uſo eceſſivo de' *ſali alcalini*; da tutto ciò, ch' è capace d' irritare i *reni*, e diſciogliere il *ſangue*, ec. Siffatta indiſpoſizione affievoliſce ben preſto il corpo, e conduce alla *conſunzione*. Ella è difficile a guarire: ma ſi può palliarla mercè d' una *dieta* corroborante, de' *rimedj aſtringenti*, come quelli, che noi raccomandiamo nell' articolo *Diabete*, o *fluſſo eceſſivo di orine*. (Ved. Cap. XXI. §. I. della Parte Seconda.)

§. III.

Della Traſpirazione.

Di quale importanza ſia la inſenſibile traſpirazione per il conſervamento della ſalute.

IN generale ſi riguarda la *inſenſibile traſpirazione*, ſiccome l' *evacuazione* la più abbondante di tutte quelle, cui il corpo umano ſoggiace. (Ved. nella Tavola la parola *Traſpirazione*.) Ella è d' una sì grande importanza per la ſalute, che noi non ſiamo eſpoſti ſe non ad un piccoliſſimo numero di mali, fino a tanto ch' ella perſiſte: ma dacchè reſta *ſoppreſſa*, tutto il corpo diviene infermo.

Malattie alle quali eſpone la ſoppreſſione della traſpirazione.

Sendo che queſta *evacuazione* è la meno ſenſibile di tutte quelle, cui ſiamo ſoggetti, noi vi preſtiamo meno attenzione. Di là ne avviene, che alcune *febbri acute*, de' *reumatiſmi*, delle *febbri intermittenti*, ec. ſi manifeſtano prima che ſiamo avvertiti della loro cagione, ch' è la *ſoppreſſione* di ſiffatta *traſpirazione*.

Ella è una verità conoſciuta; che l' *infreddature ammazzano più gente, che la ſteſſa peſte*. (Ved. Part.

II. Cap. XVIII. §. I. not. 2.) Eſaminando i noſtri malati troviamo di fatto, che la maggior parte devono le loro malattie o a degl' *infreddamenti* violenti, che anno ſofferto, o a degl' *infreddamenti* leggieri, che anno traſcurato. In vece dunque di fare un critico eſame ſulla natura della *traſpirazione*; delle ſue varietà nelle diverſe ſtagioni, nei diverſi climi, nelle differenti *coſtituzioni*, ec. noi andiamo ad eſporre le cagioni, che il più comunemente ſono capaci di ſopprimere queſta evacuazione: noi faremo vedere, che mediante una attenzione conveniente può ſottrarſi da queſte cagioni, e dai loro effetti. La ſola mancanza di queſta attenzione coſta annualmente all' Inghilterra (e nella maggior parte dell' Europa) parecchie migliaja di uomini della claſſe più utile.

ARTICOLO PRIMO.

Delle variazioni dell' atmoſfera.

UNa delle cagioni le più comuni della *ſoppreſſione* della *traſpirazione*, o delle *infreddature* è in queſto paeſe l'incoſtanza dei tempi, o ſia lo ſtato variabile dell' *atmosfera*. Non v' è paeſe più della Gran-Bretagna ſoggetto a ſiffatte variazioni. Preſſo noi i gradi di caldo, e di freddo ſono non ſolamente differenti nelle varie ſtagioni dell' anno: di ſovente cangiano da una eſtremità all' altra in pochi giorni; talvolta ancora dalla mattina alla ſera. Non v' ha neſſuno, che non ſia in iſtato di concepire quanto coteſta incoſtanza de' tempi debba arrecare di cangiamento nella *traſpirazione* (3).

La variazione dei tempi è una delle cagioni le più comuni della ſoppreſſione della traſpirazione.

(3) Sebbene in generale noi viviamo ſotto un clima più temperato, non poſſiamo tuttavolta dire di eſſere al coperto degli effetti pernicioſi del paſſaggio improvviſo dal caldo al freddo. Non è raro, che ci ſcontriamo in giorni, dove il calore aſſai forte dalle nove ore della mattina fino alle quattro, o cinque della ſera, dia luogo tutto in un ſubito ad un freddo aſſai ſenſibile, onde sforzarci o a fare dell' *eſercizio*, o a ritirarſi dal paſſeggio: e coloro, che anno l' imprudenza di affrontare l'impreſſioni vivaci, che ſiffatto cangiamento pro-

Malattie, alle quali dà luogo queſta ſola cagione.

Mezzo di munirſi contro gli effetti di queſta cagione.

Il miglior mezzo di munire il corpo contro gli effetti di queſte rivoluzioni, è quello di ſtare eſpoſto all' *aria* in tutta la giornata. Coloro, che reſtano racchiuſi, ſono più ſuſcettibili ad *infreddarſi*. Eſſi divengono sì dilicati, che in generale s' accorgono dei menomi cangiamenti dell' *atmosfera*; e ai *dolori*, agl' *infreddamenti*, alle *oppreſſioni* di *petto*, che ad un tratto riſentono, ſi prenderebbero per viventi *Barometri*.

ARTICOLO SECONDO.

Degli abiti bagnati.

Malattie cagionate dagli abiti bagnati.

GLi *abiti bagnati* ſopprimono la *traſpirazione* per la loro freſchezza, e per l' umidità, di cui ſono imbevuti. Queſta umidità aſſorbita dalle *poroſità* della *pelle*, e meſchiata agli umori del corpo ne accreſce in particolar modo il pericolo. Le *coſtituzioni* le più robuſte non ſono immuni dagli accidenti, che cagionano gli abiti bagnati. Queſti tutto giorno producono delle *febbri*, de' *reumatiſmi*, e degli altri mali pericoloſi, preſſo anco la gioventù ſteſſa, e nelle perſone della miglior ſalute.

Mezzi di prevenirle.

E' impoſſibile, che quelli, i quali ſono frequentemente eſpoſti all' *aria*, ſchivino ſempre di avere gli abiti bagnati: ma ſi può in generale ridurre a meno i loro effetti malefici, qualora non ſi prevengano interamente col cangiare prontamente di veſtimenti. Se non ſi abbia il potere di farlo, conviene continuare ad agire ſino che gli abiti ſi ſieno raſciutti.

Negligenza delle perſone campeſtri ſu tale propoſito.

Ma la maggior parte delle perſone campeſtri ſono ben lontane dal prendere ſiffatte cautele; ſi vedono al contrario ſederſi, o coricarſi nei campi, avendo i loro veſtiti bagnati, e il più ſpeſſo ancora dormire tutta la notte in queſto ſtato. I danni, che da così

---

duce, ſono ſpeſſo nel dì ſeguente, o anche nella ſteſſa notte aſſaliti più o meno prontamente da fluſſioni, da *infreddature*, da *catarro*, da *reumatiſmo*, e da tutti gli altri mali, a quali può dar luogo la *ſoppreſſione* della *traſpirazione*. E' già alla fine del meſe di Agoſto, che trovaſi eſpoſti a coteſti accidenti. Così le malattie di queſta ſtagione ſono de' mali di *gola*, delle *ſchinanzie* ſpeſſo *cancrenoſe*, ec.

ſatta condotta ne riſultano, devono eſſere più che baſtevoli per indurre gli altri a non commettere la ſteſſa imprudenza.

ARTICOLO TERZO.

De' piedi umidi.

L'*umidità* de' piedi cagiona ſoventemente de' mali pericoloſi. La *colica*, l'*infiammazioni* del *petto*, la *paſſione iliaca*, la *collera-morbo*, ec. ne ſono tutto il giorno le conſeguenze. E' vero, che l'abitudine rende gli effetti meno pericoloſi; ma biſogna, per quanto è poſſibile, evitare l'umidità de' piedi.

Malattie cagionate dalla umidità de' piedi.

Le perſone dilicate, quelle che non ſono accoſtumate ad avere nè gli abiti, nè i piedi bagnati, devono ſtarſene ſingolarmente avvertiti ſu queſto propoſito (4).

Sopra tutto nelle perſone dilicate.

ARTICOLO QUARTO.

Dell' aria notturna.

LA *traſpirazione* è di ſovente *ſoppreſſa* dalla freſcura dell'*aria notturna*. Il perchè deveſi metterſi al riparo da queſt'*aria*, anche nello ſteſſo eſtate. La rugiada, che cade sì copioſamente dopo il calore del giorno, rende la notte più dello ſteſſo freddo pericoloſa: di là avviene, che nei paeſi caldi la rugiada della ſera fa, che queſto tempo della giornata ſia più pericoloſo di quello non lo è nei paeſi più temperati.

La freſchezza dell' aria notturna ſopprime la traſpirazione.

---

(4) Abbiamo dato (pag. 204. e nota 5. di queſto Volume) alcuni avvertimenti ai viaggiatori, che ſi trovano bagnati, tanto dalle burraſche, come dalle pioggie, alle quali ſono ſpeſſo coſtretti di eſporſi. Abbiamo detto, che le *bagnature* dei *piedi*, delle gambe, o i *bagni univerſali*, ſono utili in queſti caſi: eſſi convengono egualmente quando una perſona ſi ſia bagnata per qualſivoglia altra cagione. Ella non ha niente di meglio a fare, che di lavarſi il più preſto poſſibile con dell' acqua tiepida. Se ſi ſia bagnata un po' più del mediocre, ella ſi metterà tutta intera in un *bagno tiepido*, in cui, come l' abbiamo ancora detto, ſi può diſciogliere un poco di *ſapone*.

Mezzi di prevenirle.

So ch'è aſſai gradito dopo un giorno caldiſſimo di reſpirare l'*aria* freſca della notte: ma ſiffatto piacere deve fuggirſi da que' che ſono geloſi di loro ſalute. Gli effetti della rugiada della ſera ſono per verità preſſo che impercettibili; ma non ſono però niente meno a temerſi.

Malattie, che può cagionare la rugiada della ſera.

Noi conſigliamo per tanto i viaggiatori, i lavoranti, e tutti coloro, che reſtano eſpoſti ai calori del giorno, di evitare gli effetti della rugiada con la maggior ſollecitudine. Tali effetti divengono pericoloſi in proporzione del grado di forza, che ha avuto la *traſpirazione*. Coloro che abitano de' luoghi pantanoſi, e che traſcurano queſte cautele, ſono aſſaliti nei tempi che le eſalazioni, e la rugiada ſono abbondanti, da *febbri intermittenti*, da *ſchinanzie*, ec. (5).

ARTICOLO QUINTO.

Dei letti umidi.

Come i letti divengano umidi.

SE dormaſi dentro de' letti umidi non ſi manca giammai di provare una *ſoppreſſione* di *traſpirazio-*

L' aria notturna è ſopra tutto nociva agl' infermiccii e ai convaleſcenti.

(5) Se l' *aria notturna* è nociva alle perſone in ſalute, quanto più non lo dovrà eſſere ai cagionevoli, e ai convaleſcenti? Queſti ultimi ſono ſegnatamente quelli, che vi ſi ariſchiano talvolta la ſera d'una bella giornata in un giardino, nelle vie, ec. Le femine, che ſortono dal letto dopo il parto, ne provano tutto giorno degli accidenti i più gravi. I *ſpargimenti*, le *poſteme* del *latte* ſpeſſo non ne riconoſcono altra cagione. A così fatte cagioni parimente debbonſi la maggior parte delle ricadute, maſſime ne' mali del capo, e del *petto*.

Ora del giorno, in cui ſi può far prender aria a un convaleſcente.

Il momento migliore per far prender *aria* a un *convaleſcente* è dunque la mattina tra le nove, o dieci ore di Francia nei giorni di gran caldo: nei temperati ciò ſarà dopo le dieci della mattina ſino alle quattro della ſera, ſtando avvertiti di ſchivare il ſole. (Ved. Part. II. Cap. LXV.)

Mezzi di preſervarſi dai pravi effetti dell' aria notturna.

Noi faremo oſſervare, che ſi fuggirà una parte degl' inconvenienti dell' *aria notturna*, ſe coſtretti da qualſiſia cagione a non ſortire, che in queſto tempo, ſi avrà cura di non reſtare immoti ſul luogo, ma di tenerſi inceſſantemente in cammino. L' *eſercizio*, e il paſſeggio rintuzzano l' impreſſione della rugiada; eccitano la *traſpirazione*, che viene ben preſto a ſopprimerſi, qualora ſi reſti a ſedere.

ne. I letti divengono umidi, ſia perchè non ſe ne fa uſo veruno e che reſtano dentro a caſe umide; ſia perchè ſono dentro a camere ſenza fuoco. Niente di più a temerſi dai viaggiatori quanto i letti umidi; e ne ritrovano ſpeſſiſſimo nei luoghi, dove rare ſono le legna.

Quando un viaggiatore intirizzito da freddo, e bagnato arriva ad un albergo, ei può mediante un buon fuoco, e una bevanda *diluente* calda, e un letto aſciutto, riſtabilire la *traſpirazione*; ma qualora venga condotto in una camera fredda, e che ſia coſtretto di coricarſi ſopra un letto umido, la *traſpirazione* ſi ſopprime del tutto, e ne riſultano le più dannevoli conſeguenze.

I viaggiatori ne rincontrano ſpeſſo di tali.

I viaggiatori devono evitare gli alberghi, che ſi ſanno avere de' letti umidi, con tanta ſollecitudine, quanto una caſa infetta di *peſte*, poſciachè non v'ha alcuno per quantunque ſiaſi robuſto, che poſſa eſſere al ſicuro de' pericoli, a' quali ſi reſta eſpoſto dentro a così fatte abitazioni.

Eſſi devono quanto la peſte fuggire gli alberghi, dove ſi ritrovano di ſiffatti letti. Perchè?

Gli alberghi non ſono le ſole caſe dove ſi rincontrano dei letti umidi; i letti, chiamati *letti pegli amici*, che in cadauna famiglia ſi riſervano ai foreſtieri non ſono niente meno a temerſi. Le lenzuola, le copertine, delle quali comunemente non ſerveſi, divengono umide. Come mai è poſſibile, che de' letti, i quali ſpeſſo non ſono adoperati, ſe non due o tre volte per anno, ſi tengano aſciutti?

I letti di riſerva ſono ſpeſſiſſimo umidi: e come?

Niente di più comune, quanto il ſentire a lamentarſi di eſſerſi *infreddato* per aver cangiato di letto; la ragione n'è evidente. Se ſi aveſſe cura di non coricarſi, che ſu letti, de' quali ſerveſi tutti i giorni, non ſi provarebbero che di rado le conſeguenze funeſte, che accompagnano la mutazione di letto.

Mali che cagionano.

Nulla più è a temerſi da una perſona dilicata, che ſi trova in viſita, quanto di accettare di dormire dentro un letto, che riſervaſi pei foreſtieri. Queſto atto apparente di compiacenza diviene per eſſa un male reale.

Le perſone dilicate non devono mai coricarſi ſu queſti letti.

Si poſſono nelle famiglie prevenire tutti ſiffatti inconvenienti, ordinando a' dimeſtici di dormire nei letti di riſerva, e di laſciarli, quando vi giungano de' foreſtieri. Negli alberghi dove i letti ſono tutti i

Mezzi, di prevenire gl' inconvenienti

dei letti umidi.

giorni impiegati, non v' è coſa migliore, che di accendere di ſpeſſo del fuoco dentro le camere, dove ſono poſti, e di apparecchiarli con biancherie aſciutte.

Coſtume micidiale della maggior parte degli alberghi.

Il coſtume micidiale, ch' è voce, che ſeguaſi nella maggior parte degli alberghi, di non mettere al bucato le biancherie a miſura, che ſi ſono adoperate, ma di contentarſi per riſparmiarne l' imbiancatura di riſciacquarle nell' acqua ſemplice, di ſpremerle, e di metterle in ſeguito nei letti, dovrebbe, come toſto ſi veniſſe ad accorgerſene, eſſere punito con la maſſima ſeverità. Queſto è un vero aſſaſſinio, da cui non è poſſibile il ſottrarſi niente meglio, che dal *veleno*, o da una archibuggiata.

Le biancherie, che non ſono ſtate al bucato, non devono giammai metterſi in opra, ſe prima non ſi ſieno aſciutte al fuoco.

Le biancherie, maſſimamente quelle, che non ſono ſtate ſotto il bucato, ma ſolamente lavate nell' acqua, non devono giammai metterſi in opra, ſe prima non ſieno ſtate aſciugate al fuoco per un intervallo conveniente di tempo. Siffatta precauzione è parimente neceſſaria nell' eſtate per queſta ſpezie di biancherie, almeno ſe lungo tempo non ſia, dacchè ſono ſtate lavate. Noi crediamo queſti avvertimenti altrettanto più neceſſarj, in quanto che i viaggiatori negli alberghi di niente più ſi affannano, che del mangiare, e del bere, e neſſuna attenzione vi mettono al loro dormire, ch' è certamente d' una importanza rilevante del pari.

ARTICOLO SESTO.

Delle abitazioni umide.

Attenzione, che biſogna avere nella ſcelta della ſituazione d' una caſa.

LE *caſe umide* producono egualmente degli effetti pericoloſiſſimi. Ed è perciò, che le perſone, che fanno fabbricare, dovrebbero con la più grande avvertenza ſcegliere una ſituazione, che foſſe aſciutta. Una caſa inalzata ſopra un terreno umido, e pantanoſo non potrà giammai eſſere aſciutta perfettamente. Ogni caſa, almeno quando non ſia fabbricata in un luogo affatto aſciutto, deve avere il primo piano elevatiſſimo: i dimeſtici, e gli altri ſervidori, che ſi obbligano a dormire nelle cantine, ne' luóghi baſſi a pian terreno, conſervano radamente una

buona ſalute; ma i padroni devono certamente avere una non minor attenzione per la ſalute de' loro famigli, che per la loro propria.

Malattie alle quali eſponeſi allorchè ſi abitano delle caſe fabbricate di freſco.

Niente di più ordinario, quanto di vedere delle perſone, che per fuggire degl' inconvenienti frivoli, avventurano la loro vita coll' abitare delle caſe quaſi ſubito, dopo che ſono ſtate inalzate, fabbricate, ec. Siffatte abitazioni ſono non ſolamente pericoloſe a motivo della loro umidità; ma sì pure lo ſono a cagione delle particole, che eſalano dalla *calcina*, dalle pitture, ec. L'*aſma*, la *conſunzione*, le altre malattie dei *polmoni* sì comuni tra coloro, che lavorano nelle ſabbriche, abbaſtanza provano, quanto le caſe fabbricate di freſco debbano eſſer malſane (6).

Maniera particolare, per cui ſi rendono le caſe umide in certi cantoni.

Le caſe ſpeſſo ſi riducono umide da una politezza mal inteſa. Voglio dire dell' uſanza pernicioſa di lavare le ſale ſul momento avanti, che vi entrino le perſone. Parecchie di queſte perſone ſono in allora certe d'*infreddare*, almeno ſe non reſtino, che pochiſſimo tempo dentro una ſtanza, che ſia ſtata di tal guiſa lavata. Le perſone dilicate devono fuggire con la maggior ſollecitudine da queſti appartamenti, e quelle che ſono robuſte non ſono però al ſicuro dei pericoli, ai quali ſi eſpongono.

---

(6) E' difficile di fiſſare il tempo neceſſario, acciocchè una caſa fabbricata di freſco ſia perfettamente raſciutta da ogni umidità. Ciò dipende dalla ſua ſituazione, e dalla quantità della calcina impiegata nella ſua coſtruzione. Le caſe fabbricate tutte di pietra meno ne eſigono; tuttavia la prudenza vuole parimente, che ſi laſcino aſciugare per un anno almeno. Una caſa, in cui vi è entrata molta calcina eſige per lo meno un pajo d' anni avanti di eſſere abitata; e quelle che ſono tutte fabbricate di pietra arenaria, e di geſſo ne richiedono d'avvantaggio.

Gl' inconvenienti, che riſultano da queſti alloggiamenti intempeſtivi, eſigerebbero ſenza dubbio l' attenzione del miniſtero. Un proprietario avido di godere della rendita de' ſuoi fondi, ſi affretta di appigionare gli appartamenti della ſua caſa, e ſovente ella non è ancora terminata di fabbricarſi, che ſe ne vedono eſpoſti i cartelli. L' intereſſe lo porta ſpeſſo a fare delle diffalcazioni conſiderabili per avere più prontamente degli affittuali: queſti adeſcati da così fatto allettamento ſi precipitano in una caterva di mali, de' quali le affezioni di *petto*, e i *reumatiſmi* ſono i più comuni.

ARTICOLO SETTIMO.

Del paſſaggio ſubitaneo dal caldo al freddo.

Cagioni le più frequenti delle infreddature.

IL paſſaggio ſubitaneo dal caldo al freddo è una delle cagioni le più frequenti della *ſoppreſſione* della *traſpirazione*. Radamente infreddaſi, quando non ſia, che ſi abbia ſofferto un gran caldo. Il calore rarefà il *ſangue*, affretta la *circolazione*, ed accreſce la *traſpirazione*. Ma qualora ſiffatti effetti del calore ſono repentinamente ſoppreſſi, ne riſultano le conſeguenze le più dannoſe. E' impoſſibile ſenza dubbio, che gli artigiani in alcune circoſtanze non tollerino del calore ſoverchio; ſtà però ſempre in loro potere di rinfreſcarſi gradatamente in un luogo aſciutto; di coprirſi de' loro abiti, quando tralaſciano il lavoro, e di ſchivare di dormire al ciel ſereno. Tali precetti, quando bene ſi oſſervino, preveniranno ſovente delle *febbri*, e degli altri mali pericoloſi (7).

Non ſi devono bere de' liquori freddi, ed acquoſi, quando ſentaſi caldo.

Niente di più comune del vedere alcune perſone, le quali avendo caldo, bevono copioſamente de' liquori freddi, ed acquoſi: tale pratica è dannevole all'eſtremo. E' vero, che ſi tollera difficilmente la ſete, e che la brama di ſoddisfare a queſto biſogno della natura, di ſovente più forte della ragione, c' induce a fare ciò, che queſt' ultima diſapprova. Ma tutte le genti di campagna ſanno, che ſe permettaſi ai cavalli di riempierſi di acqua fredda dopo un violente *eſercizio*; e che poſcia ſi facciano entrare nella ſcuderia, o che ſi laſcino in ripoſo, queſto è il

---

Conſuetudine pericoloſa degli artigiani, che lavorano all' aria aperta.

(7) Queſto è tuttavolta ciò, che non pratica il popolo in generale. I lavoranti ſopra tutto, i muratori, gli operaj, che lavorano ordinariamente in camicia, quaſi per tutto il corſo dell' anno, ma ſegnatamente la ſtate, anno la coſtumanza di ricondurſi alle loro caſe ſenza eſſere per altro modo veſtiti; o ſe portino con eſſo loro i proprj veſtiti, ſi vedono però la ſera ritornare dal loro lavoro con gli abiti ſteſi ſui loro utenſili, in vece di coprir ſe medeſimi. E' di qui, che ſi formano le malattie *catarrali*, e i *reumatiſmi* cotanto frequenti tra queſta claſſe di uomini. Tocca a quelli, che anno iſpezione ſu queſti operaj, e che ſono doppiamente intereſſati per la loro conſervazione, a farne conoſcere il pericolo di così fatta condotta, e a impiegare la propria autorità per farli cangiare di uſanza.

vero mezzo di ucciderli. Il perchè eſſi bene ſi guardano dal tenere queſta così fatta condotta: biſognarebbe per tanto, che aveſſero un medeſimo riguardo per ſe medeſimi.

Si può calmare la ſete ſenza riempierſi d'una quantità eccedente d'acqua fredda. La natura ci offre delle frutta, e delle piante *acide* ſenza numero, che poſſono col maſticarle eſtinguere la ſete. L'acqua tenuta per qualche tempo in bocca, e rigettata dappoi produce lo ſteſſo effetto: ſe di ſpeſſo ſi ripeta tale operazione; ſe prendaſi una boccata di pane, e che ſi maſtichi a lungo con un buon ſorſo d'acqua, ſi calmerà ancora più ſicuramente la ſete, e ſi correrà anche meno di pericolo. Allorchè una perſona è eſtremamente riſcaldata un gran ſorſo d'*acquavite*, o di qualſiſia altro *liquore ſpiritoſo*, quando poſſa averſene, deve eſſer preferito a qualunque altra bevanda.

Mezzi di eſtinguere la ſete ſenza riempierſi di acqua fredda.

Ma qualora una perſona eſſendo riſcaldata abbia avuto tanto d'imprudenza per bere abbondantemente di qualche liquore freddo, biſogna, ch'ella continui ad eſercitarſi, ſino a che la bevanda ſi ſia interamente riſcaldata dentro allo *ſtomaco*.

Coſa deeſi fare, allorchè eſſendo riſcaldati, s'abbia bevuto freddo.

Sarebbe coſa nojoſa l'annoverare tutti i mali effetti, che produce il bere de' liquori freddi, ed acquoſi, quando alcuno trovaſi riſcaldato. Ciò ha talvolta cagionato delle morti ſubitanee. Le *raucedini*, le *ſchinanzie*, le febbri di vario genere ne ſono le conſeguenze ordinarie.

Effetti de' liquori freddi, allorchè trovaſi riſcaldato.

E' altresì pericoloſo, quando riſentaſi del caldo, di mangiare copioſamente delle frutta acerbe, dell'inſalata, ec. Queſti alimenti per verità non anno degli effetti così pronti, come i liquori freddi; ciò non oſtante poſſono nuocere, onde biſogna aſtenerſene.

I frutti acerbi, la inſalata, ec. ſono altresì nocevoli in queſti caſi.

Trattenerſi in una camera calda; bere de' liquori caldi, ſino a che le poroſità ſieno totalmente aperte, ed eſporſi immediatamente dopo all'*aria* fredda, queſto è tenere una condotta la più pericoloſa. Le *infreddature*, la *toſſe*, le *infiammazioni* del *petto* ne ſono gli effetti ordinarj. Pur tuttavia che v'ha di più comune di queſta condotta? Vedonſi tutto giorno, di quei che dopo avere bevuto de' liquori caldi per l'intervallo di alquante ore, vanno a diporto a piedi, o a cavallo per lo ſpazio di parecchie miglia la notte

A che eſponeſi, quando dopo d'eſſere reſtati in una camera calda, e aver bevuto caldo, ſi ſorta all'aria.

all' *aria* fredda, mentre che degli altri s'aggirano per le ſtrade.

Quanto ſia pericoloſo il tenerſi vicino ad una fineſtra aperta in una camera calda.

Si ha il coſtume, allorchè una camera è aſſai riſcaldata di farne aprire le fineſtre, e di mettervisi d' appreſſo: ſiffatta pratica è delle più funeſte. Meglio ſarebbe, che ſi reſtaſſe all' *aria* aperta, di quello che trattenerſi in una tal ſituazione, perchè non v' ha in allora, ſe non un lato del corpo, che ſia eſpoſto alla corrente dell' *aria*. Delle *febbri inflammatorie*, la *polmonìa*, la *conſunzione*, ec. ſono ſpeſſo ſtate la conſeguenza di tenerſi con abiti leggieri in vicinanza d' una fineſtra aperta.

Dormire, o lavorare con le fineſtre aperte non è niente meno a temerſi.

Il dormire, ovvero anco lavorare con le fineſtre aperte non è niente manco a temerſi. Non ſi dee farlo giammai, nemmeno nella ſtagione la più calda. Ho veduto degli artigiani aſſaliti da malattie gravi per aver lavorato in camicia dinanzi ad una fineſtra aperta. Io avverto ciaſcheduno di eſſi di non tenere giammai ſiffatta condotta.

Il mantenere gli appartamenti troppo caldi, è una cagione certa d' infreddare.

Niente più eſpone ad *infreddare*, quanto il mantenere i proprj appartamenti ſoverchiamente caldi. Queſto è un vivere in una ſpezie di ſtuffa, e non ſi può ſortirne fuori, o viſitare anche ſolo il ſuo vicino ſenza eſporre a pericolo la propria vita. Quando non v' abbia veruna altra coſa, che vi ci obblighi, teniamo i noſtri appartamenti moderatamente caldi; ciò dee baſtarci; giacchè ogni appartamento troppo caldo è nocivo alla ſalute. (Ved. p. 185. di queſto Volume nel corſo della nota.) Il calore diſtrugge l' energia, e l' *elaſticità* dell' aria: la rende meno acconcia a dilatare i *polmoni*, e alle altre funzioni della *reſpirazione*; così la *tiſichezza*, e le altre malattie dei *polmoni* ſono comuni alle perſone, che lavorano alle fucine, nelle vetraje, ec.

Malattie cagionate dall' eſſerſi tuffati nell' acqua fredda, eſſendo riſcaldati.

Vi ſono delle perſone tanto imprudenti, e ſtolte a ſegno di tuffarſi nell' acqua fredda, mentre ſi trovano riſcaldate. Non ſolamente le *febbri*, ma ancora la *follia* ſono ſtate le conſeguenze funeſte di ſiffatta condotta. Per verità una ſimile non può eſſere, che quella d' un *frenetico*, e non merita che vi ci occupiamo d'avantaggio.

Mezzi di evitare l'

Riſulta dalle noſtre rifleſſioni ſulle cauſe ordinarie dell' *infreddare*, che non v' ha perſona, che non debba

con

con la maggiore ſollecitudine evitare ogni *paſſaggio ſubitaneo dal caldo al freddo:* che biſogna tenerſi per quanto è poſſibile in una temperatura eguale, e nella ſuppoſizione contraria non rinfreſcarſi che gradatamente. infreddamento.

Accaderà forſe, che parecchie perſone s' immaginaranno, che una attenzione ſcrupoloſa ſu i precetti, che abbiamo pur ora eſpoſti, non tenderebbe, che a renderle dilicate. Io mi credo ben lungi da così fatto rimprovero, poichè la prima legge, ch' io propongo per ripararſi dall' *infreddature*, è di raſſodarſi il corpo mediante lo eſporſi tutti i giorni all' *aria* aperta (Ved. Part. Seconda Cap. XVIII. alla fine del §. I. che tratta dell' *infreddatura*).

Conſiglio di Celſo relativamente alla conſervazione della ſalute.

Noi terminaremo ciò, che avevamo a dire ſu queſta prima Parte della noſtra Opera, col conſiglio sì giuſtamente decantato di CELSO, relativamente alla conſervazione della ſalute: ,, Colui, dice egli, che ,, è dotato di una buona *coſtituzione*, e che ſi ſente ,, bene in forze, e di buona voglia non dee aſſoggettarſi a legge veruna determinata di *vitto*. Dee ,, coſtui tenere una ſorta di vita, che ſia varia: talora ſtar in Città, tal' altra alla campagna; andar ,, a caccia, viaggiar per barca; ſtar in ripoſo bensì ,, talvolta, ma più ſpeſſo ancora far *eſercizio*: non ,, iſchivare qualſiſia ſorta di cibo, che ſia in uſo fra ,, il comune del popolo: dee però mangiare talvolta ,, più, tal' altra meno: così parimenti alle volte ,, trovarſi in conviti, alle volte tenerſene lontano. ,, E' meglio prendere alimento due volte il giorno, ,, che una ſola, e ſempre quanto ſi può, purchè il ,, cibo ſi digeriſca. ,,

,, In quanto ai piaceri dell' amore non ſi devono ,, ricercare con troppa avidità, nè fuggirli con troppo di ritroſìa. Siffatti piaceri uſati di rado riſvegliano dell' attività, e danno della leggerezza al ,, corpo, laddove preſi con eceſſo lo rendono fiacco, pigro, e ſnervano il *temperamento*. Voglionſi ,, ſchivare con la maggiore ſedulità, e ſolerzia, finchè ſi goda ſalute, tutti gli eceſſi di qualſivoglia ,, genere, onde non alterare e rovinare quel vigor ,, di *coſtituzione*, neceſſario per ſopportare le malattie, allorchè accadono. ,,

(*Hæc bene ſi ſerves, tu longo tempore vives.*)

RICAPITOLAZIONE,

OVVERO

ESTRATTO SUCCINTO

Dei precetti i più importanti ſopra la maniera di prevenire le malattie, e di conſervarſi in ſalute, oggetto principale di queſta Prima Parte.

NEll' infanzia, ſi ſtabiliſcono i fondamenti d'una buona, o malſana *coſtituzione*. E' dunque di maſſima importanza, che i genitori ſieno iſtrutti degli obblighi, che anno contratto verſo i loro figliuoli, affinchè conoſcano i mezzi capaci di fortificare la loro *coſtituzione*, s'affrettino a metterli in opra, e a rimuovere tutto ciò, che tende ad infievolirli.

Per conſeguenza non ſi perderà mai di viſta queſto principio, cavato dalla natura, che la ſanità de' figliuoli deriva da quella de' genitori. Ne' maritaggi ſi ſtudiarà di conſultare la ſanità dei ſpoſi così ſcrupoloſamente, come ſi devono conſultare le inclinazioni; poichè dal concorſo delle diſpoſizioni dell' anima, e del corpo riſulta la felicità della ſocietà, la ricchezza, la forza, e la ſicurezza degli Stati.

I padri, e le madri riguardaranno come uno dei loro doveri i più eſſenziali di nodrire, di allevare, e di formare eglino ſteſſi il corpo, lo ſpirito, e il cuore de' loro figliuoli. Gli uomini mercè i loro conſigli, e le loro cognizioni deſtaranno il coraggio delle proprie mogli; diſſiparanno i pregiudizj, a' quali per la maggior parte ſono in preda. Eſſi le aſſiſteranno in una parte delle cure, che i figliuoli eſigono, e divideranno con eſſe le pene, poichè devono godere in comune dei piaceri, che procura una famiglia in buona ſalute, forte, vigoroſa, allevata nella pratica eſatta della virtù, e de' ſuoi doveri verſo i ſuoi genitori, verſo la ſocietà, verſo la patria.

Le femine nodriranno elleno ſteſſe del proprio latte i loro figliuoli. Non v' è caſo veruno, eccettuato quello della privazione di queſto nodrimento naturale, il quale poſſa diſpenſarle da queſto ſacro dovere: e an-

cora in queſto caſo abbiamo provato, che non devono per ciò affidare i loro bambini a delle nutrici mercenarie. Abbiamo a queſto propoſito riferito l'eſempio delle Tedeſche. Eſſe non faſciaranno i loro fanciulli: rimuoveranno dai loro membricciuoli fleſſibili, e ſuſcettibili della menoma impreſſione le faſce, le legature, tutti quegli imbarazzi, che fanno gemere la natura, e la ragione. Si perſuaderanno facilmente, che non è eſagerato il dire, che il deſiderio dell' *eſercizio* naſce con noi, quando rifletteranno, che nel loro ſteſſo grembo il bambino gode di tutto l'*eſercizio*, che gli è permeſſo. Que' movimenti, quelle ſcoſſe più o meno moltiplicate, più o meno violenti, ch'eſſe riſentono nel quarto meſe, e mezzo di gravidanza mettono queſta verità fuori di dubbio.

Non ſi toſto il fanciullo ſarà nato, che lo porranno ſopra de' pannilini fini, aſciutti, e bianchi di bucato: lo copriranno di altri ſimili, e d'una copertina ſemplice: lo cangiaranno come prima ſi ſarà imbrattato.

Si guardaranno bene dal dargli veruna delle *droghe* in uſo tra le raccoglitrici, e le aſſiſtenti alle femine, che fanno il parto: sì atterranno al primo latte, o ad un'acqua *melata*, ſe il *meconio* ſia reſtato più di tre giorni ſenza uſcire; regolaranno poco a poco la nutritura de' loro figliuolini, non dando loro a poppare, che ogni due, o tre ore nei principj, ogni tre o quattr'ore nel ſeguito, di modo che dopo il ſecondo meſe il fanciullo ſia di già avvezzato a non tettare punto la notte.

Allorchè il fanciullo abbia meſſo i primi denti, la natura indica, che può prendere degli alimenti più ſolidi del *latte*. S'è data la maniera di preparare ſiffatti alimenti, che voglionſi preferire alla *pappa*, e agli altri cibi, de' quali s'impiaſtricciano ordinariamente i fanciulli, piuttoſto che nutrirli.

Quando il fanciullo cominciarà ad avere le gengive gonfie; qual volta i denti cominciaranno a moſtrarſi, una croſta di pane è il ſolo ſonagliuzzo, che loro abbiſogna. Preveniranno tutti gli accidenti, che ſi trae dietro la perdita della ſcialiva.

Non ſi daranno giammai ai fanciulli nè confetti, nè zuccherini, nè veruna delle *droghe* compreſe ſotto il

nome di *dolci*. Si negarà loro egualmente ogni ſpezie di frutta, almeno ſe non ſieno ben mature; e in queſto ſtato ſono altrettanto ſalutari, quanto ſono nocevoli, qualora ſieno acerbe.

Non prenderaſſi più briga d' iſtruire i fanciulli a camminare. Si laſciaranno rotolarſi ſopra un tapeto, ſopra una coperta, ec.; ſiffatto eſercizio li fortificarà. Poco a poco le loro braccia, e gambe conoſceranno a coſa ſieno deſtinate; a ſei meſi più o meno camminaranno da per ſe ſoli.

Si terranno ſempre netti ſenza veruna affettazione, ſenza veruna ſtudiata ſquiſitezza nei loro veſtiti. L' attillatura non ſerve, che a moleſtarli, che ad anguſtiarli nei loro movimenti, e nei loro *eſercizj*. Si fuggirà l' uſo degl' *imbuſti* di *balena*, di *cuojo*, ec. come una invenzione barbara, più funeſta al genere umano di quello mai lo furono la *peſte*, la *guerra*, ec. I loro veſtimenti ſaranno comodi, e ſciolti ſempre aſſettati per via di naſtri, o di cordoncelli, giammai con de' ſpilli, e il più tardi, che ſi potrà con delle fibbie, ec..

Si avvezzaranno i fanciulli poco a poco al freddo, e all' intemperie delle ſtagioni. A tal oggetto non ſi veſtiranno giammai più in una ſtagione, di quello che nell' altra. Dopo l' età d' un anno devono andare col capo ſcoperto, e i piedi nudi in qualſiſia ſtagione. Quando ſortiranno, locchè accaderà il più ſpeſſo poſſibile, loro ſi metteranno delle pianelline per preſervarli dalle ferite, che ne potrebbero imprimere i corpi ſtranieri. I zoccoletti di legno convengono egualmente.

A miſura, che ingrandiranno ſi cangiaranno i loro veſtiti. Gli abitini all' Uſſera, alla Turca, ec. per i garzoncelli; le tonicelle col taglio alla vita, le ſopravveſte, ec. per le fanciulle: tanto gli uni, che le altre larghiſſime, comodiſſime, nette, ſenza ricchezza, nè ſquiſitezza ſono quelli, che rieſcono i più appropriati.

Non ſi ſpopparanno i fanciulli, che all' età d' un anno, ed anche più tardi, ſe la madre abbia abbaſtanza di *latte*. Si diſporranno allo ſpoppamento mediante il nodrimento, che s' è raccomandato pag. 34. e nota 18. di queſto Volume, e dando loro una cro-

ſta di pane aſciutto due o tre volte per giorno, o quante fiate cercaranno di mangiarne. Poco a poco ſi porgerà loro del pane dentro il brodo di vitello, o di pollo, e alla fine dentro quello di manzo. Non ſi darà loro della carne, ſe non quando avranno denti abbaſtanza per bene ſminuzzarla. Se ne darà in pochiſſima quantità, e la ſera giammai.

E' parimente pericoloſo l'impegnare i fanciulli a mangiar troppo col inzuccherare gli *alimenti*, e l'impedirli di mangiare abbaſtanza, pel timore, che divengano troppo groſſi, e troppo graſſi: queſta ultima ſollia è ancora più pernicioſa della prima, poichè, come l'Autore lo ha beniſſimo rimarcato, la natura ha parecchi mezzi, onde sbarazzarſi del nodrimento ſuperfluo; laddove quello, cui ſi fa ſoffrire la fame, non può giammai godere ſalute, e ancora meno divenire forte, e robuſto.

Si ſchivarà di dare ai fanciulli del *vino*, della *birra*, del *ſidro*; in generale di ogni *liquore fermentato*, e a più forte ragione de' liquori da tavola: in queſta età tali bevande ſono altrettanti *veleni*. Lo ſteſſo ne ſarà degli *alimenti* ſalati, fumicati, di guſto piccante, ec.

La loro bevanda ſarà dell'acqua pura in piccola copia. La *floſcezza* è una delle cagioni le più comuni delle malattie de' fanciulli; per queſta ragione devono bere ſcarſamente.

Si avrà gran riguardo di non coſtringere i fanciulli di qualſivoglia ſeſſo a reſtare ſeduti. L'*eſercizio* è il primo *alimento* della ſalute, l'*aria* buona n'è il ſecondo. I fanciulli, e le fanciulle devono giuocare, correre, ſaltare, ballare all'aria aperta, per quanto ſarà poſſibile, tutti i giorni, e a tutte l'ore, finchè i loro *organi* abbiano acquiſtato abbaſtanza di forza per ricevere i germi dell'iſtruzione; locchè può avvenire più o meno prontamente, ſecondo la maggiore o minore capacità del ſoggetto.

Non è che ſi debbano negligere le diſpoſizioni della mente dal momento, che ſi preſentano; ma i padri, e le madri guidate dalla ragione, ſapranno profittare delle circoſtanze, e la loro tenerezza li ammaeſtrarà a non nutrire lo ſpirito con iſcapito del corpo. La ſanità è il primo de' beni. Senza ſalute, felicità neſſuna. I talenti, le grazie dello ſpirito, le erudizio-

ni, la ſcienza, ec. non ſono acquiſti utili e ſoddisfacenti per la ſocietà, e per ſe ſteſſi, ſe non in quanto, che quegli che li poſſede, gode delle facoltà neceſſarie per farli valere; ma qualora il corpo è debile, e malato, lo ſpirito ſi fa infermo, e languente.

Per tanto non ſi sforzaranno mai i fanciulli al lavoro di qualſiſia natura, prima che la loro *coſtituzione* non ſi ſia bene ſtabilita, ovvero ſi avrà cura di non farne, che un trattenimento. Ma i ſoli genitori ſono capaci di ſiffatta attenzione. Eglino ſteſſi adunque ſaranno quelli, che allevaranno i proprj figliuoli. Loro faranno apprendere quello ſolo, ch' eglino ſteſſi ſapranno. Non ſi dieno pena veruna: ſe il loro figlio ſarà deſtinato a ſaperne di più, il genio, che ſi ſvilupparà coll' età, indicarà ſicuramente la ſpezie di lavoro, o di ſcienza per cui è nato.

Il *bagno freddo* eſſendo una ſpezie di *eſercizio*, egli è vieppiù intereſſante di aſſuefarvi i fanciulli, in quanto che queſti abitano nelle città, e reſtano racchiuſi dentro degli appartamenti ſempre poco ventilati.

I fanciulli anno biſogno di molto ſonno. Nei primi meſi dopo il loro naſcimento, dormono più che non vegliano. Ma nel ſeguito il ſonno divenendo meno neceſſario ſi vedono poco a poco vegliare più che non dormono, finchè alla fine giunti all' età di otto in dieci anni non dormono più delle ſette in otto ore come gli adulti. Si riſpettarà dunque il ſonno de' fanciulli novellamente nati; ma a miſura, che dormiranno meno, che ſi fortificaranno, e diverranno meno ſenſibili, ſi renderà il loro letticciuolo men ſoffice, e più duro, affinchè nel ſeguito poſſano dormire per ogni dove.

Il luogo dove dormono ſarà il più arioſo dell' appartamento. I gabinetti, le alcove, gli ſtanzini ſaranno sbanditi. Biſogna che una camera da dormire abbia almeno due aperture oppoſte, affine di intertenervi ad arbitrio una corrente d' aria. Non vi ſi mettano nè padiglioni, nè baldacchini, nè cortine; ovvero tutti ſiffatti mobili di addobbamento reſtaranno aperti nel tempo che il fanciullo ſarà nel ſuo letticciuolo.

Non ſi laſciaranno giammai avvicinare ai fanciulli i ſervi famigli ſuperſtizioſi; gente tutta diſpoſta a

metterli in terrore, a far loro de' racconti di larve, di mangiatori di ſantolini, di lupi furioſi, ec. non ſi laſciaranno mai traſtullarſi con que' deboli, che non conoſcono altra maniera d'intertenerli, che col percuoterli, ſpaventarli, coll' iſpirar loro della tema, del terrore, ec.. Tutte ſiffatte ſtoltezze impiccoliſcono lo ſpirito, avviliſcono l'anima, e ſoffocano il coraggio.

E' di ſomma importanza, che i fanciulli ſieno avvezzati ad una vita dura, e difficile, qualunque ne ſia il loro deſtino. Biſogna, che ſappiano coſa ſia la fame, la ſete, e ſopra tutto la fatica. Per la qual coſa ſi regolaranno di buon'ora nei loro paſti. Fà di meſtiere, che ſappiano da per ſe ſoli, che l' appetito è il ſolo cuoco, di cui gli uomini devono tenerne da conto.

Il moto, le corſe, i ſalti, il ballo ſaranno dapprima per eſſi le ſole cagioni di fatica. Poco a poco ſi cercarà nei loro *eſercizj* un maggiore profitto. Le occupazioni facili del giardiniere, o d'un arte, o d' un meſtiere, che non eſiga di reſtar ſedentarj, ſerviranno ai fanciulli; le occupazioni facili dell' economia domeſtica s' adattaranno alle fanciulle. Queſti eſercizj fortificando il corpo degli uni, e dell' altre loro faranno inſenſibilmente ſentir del piacere per il lavoro, o li convinceranno della di lui neceſſità.

I genitori però non perdano giammai di viſta, che ſino alla pubertà dell' uno, e l' altro ſeſſo, non devono avere per iſcopo, ſe non la ſalute, e la forza della *coſtituzione*: penſino, che il lavoro, ch' eſige troppa applicazione, troppa aſſiduità, ſcema, e diſtrugge inſenſibilmente queſta ſteſſa ſalute, le ſteſſe forze: ch' eſſi s' ingannano groſſolanamente, quando s' immaginano di dover trarre il più preſto poſſibile del vantaggio dalle profeſſioni de' loro figliuoli: che queſta utilità apparente, che ne ricavano, è un falſo allettamento: che queſti ſteſſi fanciulli fatti uomini, odiaranno il lavoro, ſaranno deboli, e per conſeguenza lavoraranno tanto meno, nella ſteſſa proporzione appunto, che avranno troppo faticato nella loro infanzia: che il giuoco del volante, della palla, del trucco, del pallone, e le occupazioni ſerie devono, maſſime in queſta età, ſuccederſi le une all' altre; non

però ad ore prefiſſe, come nei collegi, e in quaſi tutte le caſe di educazione, ma piuttoſto allorchè lo ſpirito ſi porta verſo l'uno, o l'altro oggetto: che in fine il loro primo dovere è di formare degli uomini, che per le loro forze, il loro coraggio, e la loro ſalute divengano la ſperanza della loro vecchiezza, e ſieno utili alla patria col fornirla di ſoggetti capaci di diſenderla, ed arricchirla.

Dei lavoranti, e degli artigiani, ec.

Verſo l'età di tredici in quattordici anni più o meno è quando gli uomini ſi trovano ſtraſcinati nell'eſercizio d'un impiego, o d'una profeſſione, nella ſcelta della quale non ne anno avuto ſovente alcuna ingerenza, e per conſeguenza la trovano talvolta ripugnante tanto alla loro ſalute, quanto al loro genio. Tuttavolta ſiccome ciaſcheduna di queſte occupazioni è meno nocevole per ſe ſteſſa, che per la maniera, onde taluno vi ſi adatta, è di ſomma importanza, che ciaſcheduno venga iſtrutto di ciò, che deve fare, ed evitare nello ſtato, ch'egli abbracciò.

Ond'è che i fonditori, i vetraj, i chimici, tutte le perſone, che lavorano al fuoco ardente, avranno avvertenza, che i loro laboratoj ſieno aperti da tutti i lati, affinchè l'*aria* vi circoli il più facilmente che ſi può, ſicchè poſſaſi via condurre prontamente e ſicuramente il fummo, e le altre eſalazioni perniciose dei corpi, che ſi abbruciano. Queſta libera circolazione rinfreſcarà l'*aria*, che ſecca, ed aduſta non può dilatare convenientemente i *polmoni*, e rende le perſone, che ſi occupano in così fatti lavori, ſoggette alle *toſſi*, all'*aſma*, alla *tiſichezza*, ec.. Queſte ſteſſe perſone ſi copriranno de' loro abiti avanti di laſciare i loro laboratoj, affine di non raffreddarſi tutto ad un tratto. Queſti artefici non lavoraranno, ſe non alcune ore di ſeguito.

Si terranno le ſteſſe cautele dentro alle miniere, nelle petriere, nei ſotterranei, dove l'*aria* è ſovente impregnata di eſalazioni, che la rendono il più penetrante *veleno*. Il *ventilatore* è indiſpenſabile in queſti caſi. Una attenzione particolare a queſti medeſimi artefici è di non traſferirſi giammai digiuni nelle mi-

niere, ec., e di non reſtare troppo a lungo ſotterra; di prendere degli *alimenti* nutritivi; di bere de' *liquori fermentati*, di evitare la *ſtitichezza*, e per ſiffatto effetto di prendere di tempo in tempo dell' *olio* d' *oliva*, che ha la facoltà di lubricare, d' intonacare gl' *inteſtini*, e difenderli dalle particole *metalliche*, di cui l' aria è impregnata ſopra tutto nelle miniere. Si può per lo ſteſſo effetto maſticare un poco di *rabarbaro*.

Tutte coteſte perſone devono avere la mondezza in venerazione. Per conſeguenza devono lavarſi ſpeſſo, e cangiarſi di abiti tutte le volte, che abbandonano il lavoro. I piombaj, i pittori, gl' imbiancatori, i vaſaj, quelli che colorano le ſotto calcagna, i tomaj per le ſcarpe delle femine, i doratori d' oro, e d' argento, coloro che lavorano nella *biacca*, tutti quelli, che lavorano ſui metalli, i candelaj, quelli che maneggiano le ſoſtanze animali, i cuojaj, quelli che fanno le corde d' iſtrumenti di Muſica, i vendiroſti, i cuochi, i macellaj, i pizzicagnoli, i peſcivendoli, i venditori di trippe, ec. in una parola tutti coloro, il meſtiere de' quali li eſpone all' immondezza, e che per la maggior parte reſpirano de' vapori fetidi animali, tutti queſti eſſendo eſpoſti ai medeſimi accidenti, devono perciò tenere la medeſima condotta per prevenirli.

Gli agricoltori, tutte le perſone che lavorano all' *aria* aperta eſpoſti per loro iſtituto alle *traſpirazioni ſoppreſſe*, alle *infreddature*, alle *ſchinanzie*, alle *febbri inflammatorie*, e *intermittenti*, devono evitare di reſtare ſeduti o coricate ſopra la terra umida; di trattenerſi e di ripoſarſi al ſole ſenza lavorare; di dormirvi; di eſporſi alla rugiada, all' *aria notturna*, ec..

Gli uomini, che portano de' fardelli peſanti, i bajuli, gli operaj, coloro che fanno de' lavori faticoſi, eſſendo obbligati d' impiegare molta forza, *reſpirano* difficilmente: quindi le rotture de' *vaſi*, i ſputi di ſangue, le *crepature*, ec.. Tutte ſiffatte perſone egualmente che i fabbri ferrai riſparmiaranno le loro forze, e per conſeguenza non lavoraranno troppo lungo tempo di ſeguito, perchè i *muſcoli* violentemente agitati fanno un grande diſpendio di *fluido nerveo*, che non può eſſere riparato, che dal ripoſo.

Queſte ſteſſe perſone ſono eziandio ſoggette alla *reſipola* cagionata dalla *ſoppreſſione iſtantanea* della *traſpirazione* ; dal bere dell' acqua fredda , quando ſi ſente caldo; dai piedi bagnati; dalle abitazioni umide, ec.. Queſte cagioni ſteſſe poſſono ancora dar motivo alla *paſſione iliaca* alle *coliche* , ai *flati* , e agli altri mali del *ventre inferiore* , che provengono tal' altre volte dagli *alimenti indigeſti* , e *flatuoſi* , come dal pane di fave, di ſegala, dalle frutta immature, ec..

Con un poco di attenzione ſi poſſono prevenire tutti queſti effetti nocivi. Per conſeguenza quando gli artefici ritornaranno dal loro lavoro intirizziti, o bagnati ſi guardaranno bene di non correre al fuoco, e di non immergere le mani nell' acqua calda: ſi terranno per lo contrario durante qualche tempo a certa diſtanza dal fuoco ; tuffaranno le mani nell' acqua fredda , e le ſtroppicciaranno con una ſalvietta aſciutta : coloro che ſono tramortiti dal freddo a ſegno di perdere l' uſo delle membra, le ſtrofinaranno colla neve, o con dell' acqua fredda , ſe loro manchi la neve . Quelli che avranno gli abiti bagnati , ne prenderanno di aſciutti ſullo ſteſſo momento: quelli , che avranno i piedi umidi , l' immergeranno nell' acqua calda, ec.

Gli artefici avranno cura di ben nutrirſi, e di prendere i loro paſti ad ore regolate . Coteſto precetto è di maſſima importanza. Avranno avvertenza di prendere un nodrimento ſoſtanzioſo , e abbondante , ſe vogliono ſchivare le *febbri* di *cattivo carattere* , e le malattie della pelle alle quali ſono ſoggetti. Si guardaranno d' impuntarſi di emulazione a ſegno di volerſi l' un l' altro ſuperare ; fuggiranno queſti eccessi d' imprudenza come la morte , a cui poſſono eſſere condotti.

I ſoldati , che devono collocarſi nella claſſe di coloro , che ſi occupano in lavori faticoſi , devono tenerſi ben coperti , bene nodriti : i loro alloggi anno ad eſſere aſciutti, arioſi, e voglionſi allontanare quelli, che ſono malati da quelli, che ſi trovan in ſalute.

Nel tempo di pace per indurarli all' intemperie delle ſtagioni , aumentare le loro forze , il loro coraggio, biſognarà occuparli per poche ore del giorno in aria aperta a de' lavori pubblici ; per queſto mezzo ſi

farà loro fuggire l'ozio, il padre di tutti i vizzi, e s'impedirà, che non ſi dieno in preda agli eceſſi dell' intemperanza, che per l'ordinario è loro cotanto nocevole in tempo di pace, quanto le fatiche in tempo di guerra.

Le perſone marittime ſono nella medeſima claſſe dei ſoldati. Si dee invigilare, acciocchè non ſi abbandonino alle ſregolatezze, che fanno perire tanti marinaj ſulle coſte ſtraniere. Quando ſono bagnati, non devono ricorrere nè alle bevande *ſpiritoſe*, nè ai *liquori gagliardi*; devono al contrario prendere delle bibite diluenti, calde a certo grado, e coricarſi immediatamente dopo di eſſerſi mutati di abiti.

Si deve uſar attenzione, maſſime nei viaggi di lunga corſa, di provviſionare il naviglio di differenti ſpezie di radici, di legumi, di frutta, ſopra tutto *acide*. Si terranno in ſoſtanza, o ſe ne ſpremerà il ſucco che ſi può conſervare o freſco, o *fermentato*. In tal caſo ſi farà meno uſo delle provvigioni ſalate, che viziano gli umori, cagionano sì ſovente lo *ſcorbuto*, e tante malattie contumaci. Fa di meſtiere, che le genti marittime *acidulino* tutte le loro bevande; biſogna, che cuſtodiſcano a bordo della farina, ad oggetto di poter fare del pane freſco in ciaſchedun giorno. Conſervaranno altresì del *lievito* di birra in paſta; ne faranno, una bevanda ſul momento, facendolo per alquanto tempo *infondere* nell' acqua bollente. Siffatto liquore è saniſſimo, e s' è ſcoperto per uno *ſpecifico* contro lo *ſcorbuto*.

Si può ancora fare provvigione di vini leggieri, e di *ſidro*, i quali ſebbene *infortiti* non ſono niente meno utili. L' *aceto* è uno *ſpecifico* eccellente nella maggior parte de' mali, e dovrebbe uſarſi in tutti i viaggi maſſimamente in quelli di mare. Si devono ancora imbarcare gli animali, che poſſono conſervarſi vivi. Le perſone marittime, i ſoldati ſulle coſtiere, devono uſare la *chinachina* come uno *ſpecifico* contro le malattie, alle quali ſono eſpoſti.

Delle perſone ſedentarie.

Gli uomini, che ſi occupano nei lavori ſedentarj, devono ſchivare di ſtar ſeduti più di tre, o quat-

tr' ore di ſeguito: 1. per non reſtare troppo alla lunga ſenza prendere eſercizio; 2. per cangiare d' aria, e quindi fuggire tutte le malattie di *petto*, alle quali ſono ſoggetti.

Devono ſchivare di tenerſi lungamente in una poſitura curva, ſe non vogliono più provare delle cattive *digeſtioni*, delle *flatuoſità*, delle *doglie* di *capo*, de' *dolori* nel *petto*; ſe più non vogliono andar ſoggetti alla *tabe*, alle *affezioni ipocondriache*, ec. La poſitura curva fa altresì oſtacolo alla *circolazione* nelle parti inferiori: quindi i mali delle gambe per cui ſovente le perſone ſedentarie ne perdono l' uſo. Oltre di ciò ſiffatta ſituazione vizia il *ſangue*, e gli umori a motivo di ſtagnamento; la *traſpirazione* è arreſtata: quindi la *ſcabbia*, le *ulcere ſordide*, le *puſtule* di *reo carattere*, e le altre *malattie della pelle* sì comuni tra queſti artefici. La poſitura curva deforma il corpo; la *ſpina* perpetuamente piegata prende una direzione inclinata, che tal in ſeguito ſi conſerva per tutta la vita: quindi l' impedimento delle *funzioni vitali*, il rilaſſamento univerſale di tutti i *ſolidi*, le *ſcrofole*, la *tabe*, l' *affezione iſterica*, e la folla delle *malattie nervoſe* cotanto frequenti, dappoichè i lavori ſedentarj ſono divenuti sì comuni.

Per conſeguenza devono tenerſi nella poſitura la più dritta poſſibile. Sia che reſtino in piedi, ſia che ſtieno ſeduti, devono cangiare di ſituazione aſſai ſovente nella giornata; abbandonare il lavoro di tempo in tempo; e negl' intervalli paſſeggiare all' aria aperta, correre, cavalcare, darſi a tutti gli *eſercizj*, che poſſono impartire dell' azione alle *funzioni vitali*. Devono guardarſi bene d' impiegare queſto tempo di ricreazione all' oſteria, o a de' trattenimenti ſedentarj. Devono oſſervare la *mondezza* la più ſcrupoloſa.

Dovranno ſchivare gli *alimenti flatuoſi*, di *mala digeſtione*, ed oſſervare la più ſevera temperanza. Faranno bene di occuparſi nel lavoro del giardino nei momenti di ozio, ſe abbiano il potere di farlo; prenderanno per eſempio gli artigiani della città di *Sheſſield*.

De' letterati.

I *letterati* ſono ancora più eſpoſti a pericolo, che gli altri uomini ſedentarj. Non ſe ne vedono, che in piccol numero, che ſieno forti, e di buona ſalute, e che vivano ſino ad una età provetta. Uno ſtudio non interrotto ha ſpeſſo rovinato in pochi meſi la migliore *coſtituzione*. Penſare continuamente, è, come ſi dice, non voler penſare molto alla lunga.

I *letterati* ſono ſoggetti alla gotta, conſeguenza delle prave *digeſtioni*, e della *traſpirazione* ſoppreſſa. Sono ſovente attaccati di *renella*, e dalla *pietra*, effetti del poco *eſercizio*. Le malattie del *fegato*, come le *oſtruzioni* di queſto *viſcere*, i *ſcirri*, l'*itterizia*, le *indigeſtioni*, la perdita di appetito, la diſtruzione del corpo intero ſono i frutti della vita ſedentaria, alla quale i *letterati* ſono aſtretti. La *tabe* sì comune tra eſſi è la conſeguenza della poſitura inclinata, e appoggiata ſopra un tavolino, ſul quale eſſi travagliano. Una ſoverchia applicazione induce le malattie del capo, l'apopleſſia, le *vertigini*, la *pazzia*, la *paraliſia*, le *malattie* degli occhi, le *febbri* di ogni ſpezie, maſſime del *genere nervoſo*, l'*idropiſia*, e l'*affezione ipocondriaca*, malattie le più triſti, e le più diſperate.

Per evitare queſta folla di mali, l'uomo di ſtudio deve perſuaderſi, che conviene dare ſovente, e durante un tempo convenevole della calma al ſuo ſpirito, ſia col produrſi in qualche ſocietà aggradevole, ſia prendendo qualche divertimento, che domandi dell'eſercizio, ſia di qualunque altra maniera. Egli non dee reſtare troppo lungo tempo ſeduto, poichè queſta ſituazione turba le *digeſtioni*, diſordina le *ſecrezioni*, e s'oppone alla *traſpirazione*.

L'*eſercizio*, al quale deve abbandonarſi, è quello, che mette tutte le parti del corpo in movimento; tal è il moto a cavallo: ma non dee però prenderlo ſolo, e in un luogo ſolitario: fa di meſtiere, che queſto ſia in ſocietà, in luoghi ameni, e che gli preſentino degli oggetti, che ben lungi dal domandare della applicazione, lo diſtraggano, lo ricreino, e gli facciano dimenticare gli affari del gabinetto.

Biſogna, che il loro gabinetto ſia ſpazioſo, e molto arioſo. D'uopo è, che un uomo di ſtudio, che legge, è ſcrive molto, ora ſi trovi a ſedere, ora in piedi, e ſempre nella poſitura la più dritta poſſibile. Quegli, che non fa che dettare, dee farlo paſſeggiando. Qualora il poſſa, deve leggere e parlare ad alta voce. Un eccellente *eſercizio* è quello di pronunziare de' diſcorſi in pubblico.

La mattina è ſtata ſempre riconoſciuta per il tempo il più proprio all'*eſercizio*. Tuttavolta tocca all' uomo di ſtudio ad eſaminarſi; ma non conviene giammai paſſare una mattina intera ſenza fare dell' *eſercizio*. Sia queſto avanti, o dopo l'applicazione, vuolſi farſene un affare importantiſſimo, e deveſi altresì eſſere attenti ſulle proprie ore di ricreazione, come ſu quelle dello ſtudio. Sarà la muſica uno de' trattenimenti graditi de' *letterati*.

Devono ſchivare gli *alimenti agri*, *flatuoſi*, *rancidi*, di difficile digeſtione. Sia parca la loro cena, e prendaſi di buon' ora. L' acqua deve eſſere la loro principale bevanda. La *birra*, che non ſia troppo forte, il buon *ſidro*, il *vino* inacquato loro convengono. Non devono giammai metterſi a tavola immediatamente dopo l'*eſercizio*, nè eſercitarſi immantinente dopo il pranzo. In generale l'*eſercizio* non deve eſſere giammai violento, nè portato ad un grado eccedente di fatica. Devono variarlo di ſpeſſo. I *bagni freddi* loro ſi convengono; poſſono anzi ſino ad un certo ſegno loro ſervire alle veci di qualſiſia altro *eſercizio*.

Degli alimenti.

Tutti gli uomini devono avere la maſſima attenzione ſul *vitto*. Egli è della maggiore importanza per la conſervazione della ſalute. La prima regola da ſeguirſi è di evitare ogni eceſſo. Il troppo, come il troppo poco nodrimento è nocevole. I *vegetabili*, e gli *animali* ſono egualmente proprj a nutrirci; ma vuolſi far qualche ſcelta nella qualità di queſte ſoſtanze.

Le biade guaſte ſono tanti *veleni*, delle quali è importante all'intereſſe del Governo l'impedire l'eſpoſizione in vendita. Le altre ſoſtanze *vegetabili* custo-

dite troppo lungo tempo divengono malſane. La carne è ancora più ſoggetta alla corruzione. Non ſe ne dee mai mangiare d'animali, che muojono da ſe medeſimi, poſciachè allora ſiffatti animali non muojono ſe non perchè ſono malati. Giova egualmente l'aſtenerſi dagli animali, che muojono violentati, perchè il *ſangue*, che ſi ſpande nelle carni, le fa con prontezza imputridire. Le anitre, i majali, tutti gli animali, che vivono d'immondezze, tutti quelli, che ſono ingraſſati con degli *alimenti* groſſolani, che ſi tengono racchiuſi, i quali non godono il beneſizio dell'*aria* aperta, cagionano delle *indigeſtioni*, e intorpidiſcono gli ſpiriti.

La *carne* preſa in gran còpia ha ſovente indotto lo *ſcorbuto*, e il numeroſo corredo di queſto male, come le *indigeſtioni*, la *melanconia*, l'*ipocondria*, ec. Coloro, che ſono geloſi della loro ſalute non devono mangiare della carne fuorchè una ſola volta in venti quattr'ore. Queſta carne non deve eſſere, che d'una ſola ſpezie. Gli *alimenti* non devono eſſere nè troppo ſtemperati nè troppo aſciutti. Gli *alimenti* acquoſi rilaſſano i *ſolidi*, e rendono il corpo debole. Gli *alimenti* troppo aſciutti comunicano della rigidezza ai *ſolidi*; viziano gli umori, e diſpongono il corpo alle *febbri inſiammatorie*, allo ſcorbuto, ec.

L'appetito deve eſſere il ſolo cuoco, di cui debbaſi tenerne dà conto. Niente è più pericoloſo delle ſalſe piccanti, delle zuppe ſoſtanzioſe, de' condimenti di ſapore acuto: tutte queſte così fatte preparazioni non ſono atte, che ad eccitare l'ingordigia, e non mancano mai di nuocere allo *ſtomaco*. La carne ſemplicemente alleſſa, o arroſtita è tutto ciò, che lo ſtomaco ricerca.

L'*acqua*, che dovrebbe tenerci luogo d'ogni bevanda, vuolſi almeno mettere in un uſo maggiore. L'acqua buona dee eſſere leggiera, ſenza colore, ſenza odore, ec. Siffatte qualità non ſi trovano naturalmente, che in quelle di fiume. E' d'uopo di aſtenerſi dall'acque, che anno ſoggiornato lungamente dentro a'laghi, a'ſtagni a motivo della *putreſcenza*, che anno acquiſtato. Quanto ai *liquori fermentati*, ſe ſieno bevuti con moderazione, poſſono divenire innocenti alla ſalute. Ma i loro eccеſſi, e l'uſo di quelli, che

ſono mal preparati, e *falſificati* ſono micidiali. I *liquori fermentati* troppo forti s' oppongono alla *digeſtione* ben lungi dall' ajutarla: rilaſſano, e infievoliſcono il corpo, piuttoſto che fortificarlo.

Le perſone, che s' occupano in lavori faticoſi poſſono anche far a meno de' *liquori ſpiritoſi*. E' un errore il credere, che ſiffatte perſone ne abbiano aſſoluto biſogno. Coloro, che non ne fanno uſo alcuno, ſono non ſolo capaci delle maggiori fatiche, ma altresì vivono più lungamente degli altri.

I *liquori fermentati* non devono eſſere bevuti affatto recenti, perchè la *fermentazione* non eſſendo ancora compiuta, la loro *aria* ſi ſvolge dentro gl' *inteſtini*; quindi i *flati*. Se ſono troppo vecchj, *inforzano* dentro lo ſtomaco, e nuocono alla *digeſtione*. Tutte coteſte ragioni varranno ad indurre ciaſcheduna perſona a prepararſi di per ſe i proprj *liquori fermentati*, quando abbiaſi il potere di farlo. Queſto ſarebbe inoltre un mezzo ſicuro di prevenire tutte le *falſificazioni*, tutte le frodi uſate da coloro, che ne fanno traffico.

Il *pane alimento* il più eſſenziale, il più ſalutare, il più univerſale, non ſaprebbe domandare troppo di attenzione per averlo puro, e ſalubre. Sarebbe dunque della maggiore importanza, che ciaſcheduno lo preparaſſe di per ſe ſteſſo. Egli non v' impiegarà, che de' grani buoni, guardandoſi dal far uſo degl' ingredienti, che i Piſtori pur troppo ſpeſſo adoperano per renderlo aggradevole alla viſta ſenza conſultare, ſe poſſa nuocere alla ſalute. Il miglior pane è quello, che non è nè troppo peſante, nè troppo leggiero; quello ch' è bene fermentato, cotto dal giorno innanzi, ch' è fatto di buona farina di *frumento*, o piuttoſto di *frumento*, e di *ſegala* meſchiati inſieme.

Non baſta il ſapere quali ſieno gli *alimenti*, che convengono agli uomini in generale; fa di meſtiere ancora ſapere quali ſono quelli, che convengono a ciaſcheduna *coſtituzione* in particolare. Perciò le perſone che abbondano di *ſangue* avranno ad eſſere ſcrupoloſe nell' uſo de' cibi ſoſtanzioſi: devono evitare le vivande ſalate, i *vini generoſi*, la *birra* forte, ec. Il loro nodrimento non deve il più ſovente conſiſtere, che in *pane*, e in *ſoſtanze vegetabili*. La loro bevanda conviene, che ſia dell' *acqua*, del *ſiero*, ec.

Le

Le perſone graſſe ſchivaranno ogni ſoſtanza graſſa, olioſa. Mangiaranno ſpeſſo delle *rape*, dell' *aglio*, degli *aromati*, tutto ciò, che può riſcaldare, favorire la *traſpirazione*, e l' orina. Berranno dell' acqua, del *caffè*, del *tè*, ec. Faranno molto *eſercizio*, e dormiranno poco. Le perſone magre ſeguiranno una regola contraria.

Quelli, che ſono ſoggetti all' *acidezza* devono formare il loro principal nodrimento della carne; quelli al contrario, che anno delle ruttazioni, che tendono alla *putreſcenza* non anno ad uſare, ſe non delle ſoſtanze *vegetabili acide*.

I *gottoſi*, gl' *ipocondriaci*, e le *iſteriche* evitaranno tutto ciò, ch' è auſtero, acido, e atto ad *inacetire* ſullo *ſtomaco*. Il loro nodrimento sarà magro, leggiero, rinfreſcante, e di natura *aperiente*. Il *letterato* deve meno nutrirſi di quello, che s' occupa ne' lavori faticoſi, e all' *aria* aperta. Gli *alimenti*, che nutrono ottimamente un contadino, ſarebbero *indigeſtibili* da un cittadino.

Ma il *vitto* non deve giammai eſſere troppo uniforme. L' uſo coſtante d' una medeſima ſpezie di *alimento* può avere degli effetti faſtidioſi. Nella prima età della vita, queſti *alimenti* ſi ricercano leggieri, nutrienti, di natura *diluente*, ma ripetuti ſoventemente. Nell' età mezzana devono eſſere ſolidi, e avere un certo grado di tenacità. Nell' età avanzata, che ſembra avvicinarſi all' età prima vuolſi ſeguire il *vitto* di queſto periodo. Egli dee eſſere leggiero, e più diluente di quello dell' età mezzana, e i paſti parimente devono eſſere più frequenti.

Non baſta per la ſalute, che il *vitto* ſia ſano; biſogna ancora, ch' ei ſia regolato. Un lungo digiuno ben lungi dal riparare gli eceſſi, dal riſtabilire l' azione degli organi, infievoliſce lo *ſtomaco*, e lo riempie di *flati*. Uopo è, che gli alimenti ſieno preſi parecchie volte per giorno, qualora vogliaſi riparare le perdite, che il corpo fa continuamente; ſe vogliaſi mantenere gli umori in iſtato ſano, e conſervare la loro dilicatezza. Il digiuno è ſopra tutto nocevole alla gioventù, e alle perſone attempate, le quali allorchè anno lo *ſtomaco* vuoto ſono ſovente aſſalite da *vertigini*, da doglie di capo, da debolezza, da *flati*,

a cui il ſolo rimedio è un poco di *pane* e un bicchiere di *vino*. Deeſi abolire la conſuetudine di non merendare, che con una tazza di *tè*, di *caffè*, ec. e un poco di *pane*. Per ſtarſi bene, è uopo fare una conveniente colezione, e cenare parcamente.

Allorchè una volta ſiaſi aſſuefatto ad una certa maniera di *vitto*, è pericoloſo il cangiarlo tutto ad un tratto. Non biſogna farlo, che grado a grado, ſia che vogliaſi paſſare da un nodrimento poco ſoſtanzioſo, ad un altro più ſugoſo, ſia che ſi voglia cangiarne la qualità, e ritoglierne della quantità degli *alimenti*. Tuttavolta un *vitto* troppo regolato può divenire dannoſo. E\` permeſſo variare la quantità del nodrimento ſia in più, ſia in meno, quando le occaſioni ſi preſentino, purchè abbiaſi ſempre avvertenza alla moderazione, e alla temperanza.

Dell' aria.

Niente più dell' *aria* malſana è contraria alla ſalute. Le chieſe, e le aſſemblee, i luoghi tutti, dove l' *aria* ſi trova ſprovviſta delle ſue qualità dalla *reſpirazione* degli uomini, che vi ſi trovano aſſembrati, dal fuoco, dai lumi, ec. divengono nocevoli agli uomini dilicati. L' *aria* delle grandi città, carica di vapori, e di eſalazioni *putride*, che s' innalzano inceſſantemente dalle ſoſtanze tanto *animali*, che *vegetabili*, è egualmente malſana. Le ſtrade delle grandi città devono eſſere larghe, e molto pervie, acciocchè l' *aria* poſſa circolarvi liberamente.

E' di maſſima importanza il rilegare i cimiterj fuori delle città, e di abolire l' uſanza di ſotterrare i morti dentro le chieſe. Conviene, che le chieſe ſieno larghe, e ſpazioſe ed aperte da gran numero di fineſtre; che ſieno ſpalancate ogni giorno le porte, e vi ſi cuſtodiſca una grande nettezza; ſenza di che diverranno dannoſe alle perſone deboli, e cagionevoli.

Gli appartamenti devono eſſere aperti in due canti oppoſti, maſſimamente le camere da dormire. In vece di fare i letti toſto, che ſe n' è ſortito, vuolſi al contrario diſcoprirli, e laſciarli tutta la giornata eſpoſti all' *aria* d' una porta, e d' una fineſtra aperta. Nei navigli, nelle prigioni, negli ſpedali, dove non

ſi poſſono impiegare ſiffatti mezzi, giovarà far uſo del *ventilatore*. Il *ventilatore* è d' una neceſſità indiſpenſabile in queſti luoghi ſia per la conſervazione della ſalute, ſia per la guarigione de' mali, come per la ſalubrità delle provvigioni. Giovarà ancora metterlo in opera nelle miniere, nelle cantine, nelle ſale de' ſpettacoli, nei vivaj, nei magazzini di biade, ec.

Sarebbe molto da deſiderarſi, che le perſone, le quali ſono obbligate a motivo de' loro affari di paſſare il giorno dentro le città, ſi portaſſero a dormire in campagna. Qualora reſpiriſi un' *aria* buona nel tempo di notte, ſi riparano in qualche guiſa gli effetti dell' *aria* inſalubre, che ſi reſpira nel giorno. Gli *aſmatici*, gl' *ipocondriaci*, le perſone compreſe di *tabe*, devono fuggire l' *aria* delle città come la *peſte*.

Fa di meſtiere, che le caſe, le caſtella, ec. ſieno fabbricate in certa diſtanza dai boſchi, dalle maremme, dai laghi, ec.

Ci ſono pochi rimedj tanto ſalutari a' malati, quanto l' *aria* freſca. Ella è il più valente cordiale, qualora ſi amminiſtri con prudenza. L' *aria* freſca è ſegnatamente neceſſaria dentro le camere, nelle ſale, dove ſi trovano parecchi malati raccolti, nelle infermerie, negli ſpedali, ec. E' quivi appunto dove ſono utili i *ventilatori*: ſervendo ai malati, giovano parimente ai Medici, ai Ceruſici, a tutte le perſone impiegate preſſo i malati. Gli ſpedali, ogni caſa deſtinata ad infermi, deve eſſere in una ſituazione favorevole per l' *aria*, e perciò in una certa diſtanza dalle grandi città.

Dell' eſercizio.

Una legge, che ſembra univerſale preſſo tutti gli uomini, ſi è, che ſenza *eſercizio* non ſi può godere ſalute. L' inazione fa cadere i ſolidi nel rilaſſamento: quindi delle malattie ſenza numero. Le *oſtruzioni* delle *glandole*, oggigiorno tanto comuni, non anno altra cagione, che il difetto dell' *eſercizio*. L' *eſercizio* preverrà dunque ſiffatto male, s' opporrà parimente alla debolezza de' *nervi*, e a tutte le malattie *nervoſe*; agevolarà la *traſpirazione*, la *ſoppreſſione* della quale origina una folla di mali.

Le perſone deboli, infermiccie; quelle tutte, le di cui occupazioni non eſigono baſtante *eſercizio*, come gli artefici ſedentarj, i mercatanti, i *letterati*, ec. devono farſi dell'*eſercizio* una pratica di Religione; e queſto *eſercizio* vuol eſſere altrettanto regolare, quanto il paſto.

Uopo è bandire il coſtume pernicioſo di reſtare la mattina troppo lungo tempo nel letto; coſtume reſo univerſale nelle grandi città. L'*aria* mattutina fortifica i *nervi*, e adempie ſino a certo ſegno all'indicazione del *bagno freddo*. Si farà bene di levarſi ſul far del giorno. Si paſſeggi, ſi cavalchi, facciaſi qualſiſia altro *eſercizio* all'*aria* aperta; ſi trovarà avere lo ſpito più ilare, più ſereno in tutta la giornata. Si avrà più appetito, e tutto il corpo diverrà più forte. Si prenderà ben preſto il coſtume di levarſi in ſul mattino, e a ſentirne piacere. Nulla contribuiſce d'avvantaggio alla conſervazione delle ſalute.

L'*eſercizio* è il ſolo *rimedio* per le perſone inattive, che ſi lagnano di dolori di *ſtomaco*, di *flati*, di gonfiezze, d'indigeſtioni, ec. Ma in generale l'eſercizio deve eſſer preſo all'*aria* aperta. Non biſogna aſtringerſi a un ſolo genere di *eſercizio*, ma abbandonarſi a tutti alternativamente, e tenerſi il più a lungo ſu quello, ch'è il più adattato alle forze, e alla *coſtituzione*.

La ſpezie di *eſercizio*, che mette il maggior numero di organi in azione è ſempre quello, che vuolſi preferire: tali ſono il paſſeggio, le corſe, il moto a cavallo, il nuoto, la coltivazione della terra, la caccia, ec. Coloro, che poſſono, devono montare a cavallo due, o tre ore per giorno a parrechie ripreſe. Stà agli altri d'impiegare lo ſteſſo tempo a paſſeggiare, o a fare degli altri *eſercizj*; poiche l'*eſercizio* non deve mai eſſere troppo a lungo continuato. La ſtanchezza gli ritoglie tutti gli avvantaggi; e in vece di fortificare il corpo, lo infievoliſce.

La ſcioperaggine cagiona non ſolamente de' mali, ma ancora rende gli uomini inutili alla ſocietà, e dà naſcimento ad ogni ſorte di vizio. Dire ad un uomo, tu ſei un ozioſo, queſto è più che chiamarlo vizioſo. Allorchè lo ſpirito non ſia occupato di qualche obbietto utile, forza è, ch'ei ſi ſtia in traccia d'

un qualche piacere, o che mediti qualche triſte azione. L'uomo non è certamente fatto per la ſcioperaggine: ſiffatto vizio roveſcia tutti i diſegni, pei quali è ſtato creato, laddove la vita attiva è il baluardo il più poſſente della virtù, e la conſervatrice la più ſovrana della ſalute.

Del ſonno.

I fanciulli devono dormire finchè moſtrano di deſiderarlo. A miſura, che s'avanzano nell'età, fa d'uopo regolare il loro ſonno in guiſa, che a dieci, o dodici anni non dormano più di ſette, ovvero ott' ore come gli adulti.

Biſogna formar l'abito di levarſi di buon' ora. Niente di più contrario alla ſalute, quanto il coſtume univerſale, maſſime nelle grandi città, di non levarſi, che a ſole meriggio.

La notte è il ſolo tempo pel ſonno; ma ad oggetto di renderlo ſalutare biſogna fare durante il giorno un *eſercizio* ſufficiente, cenare leggermente, e colcarſi con lo ſpirito altrettanto allegro, e tranquillo quanto è poſſibile.

La conſuetudine di dormire dopo il pranzo, quando ſia inveterata, deve eſſere riſpettata: d'altra parte le perſone, che anno i *nervi* dilicati, tali ſono i fanciulli, le femine, i *letterati*, ritraggono profitto dal ſonno *meridiano*.

Degli abiti.

Gli abiti devono eſſere relativi ai climi, che ſi abitano, alla ſtagione, all'età, al *temperamento*, ec. La gioventù, di cui il *ſangue* è provviſto d'un forte grado di calore, cui rieſce facile la *traſpirazione*, non ha biſogno nel noſtro clima ſe non di veſtimenti leggieri; ma l'età provetta per la ragione contraria, abbiſogna di abiti, che fomentino il calore, e la *traſpirazione*. E' a queſta età, che non ſi diſdicono i farſettini di *flanella*, i giuboncelli, ec. i quali infievoliſcono la gioventù, la riducono dilicata, e molle, e le impediſcono di ritrarne dell'utilità, qualora i *reumatiſmi*, o qualche altro male conſimile rendono neceſſarie ſiffatte robe.

Sarebbe da deſiderarſi, che non ſi cangiaſſero mai gli abiti di ſtagione. Il panno ſingolarmente appropriato alla noſtra temperatura dovrebbe eſſere il ſolo drappo, di cui ſi faceſſe uſo. Non v'è preſſo che mai giorno nella ſtate, in cui queſto non ſia opportabile. Dal non ſervirſi d'altro, che di queſta ſpezie di veſtito, ſi prevenirebbero i mali, ai quali ſi reſta eſpoſto, quando ſi ripigliano gli abiti d'eſtate troppo preſto, e che ſi ſpogliano troppo tardi. I vecchi ſegnatamente non devono ſapere, che ſienſi gli abiti di ſtagione.

Tutta la perfezione d'un abito conſiſte nell'eſſere comodo, e netto. Laonde la moda, o la attillatura non devono entrarvi per nulla nella di lui forma: al contrario non deveſi conſultare, che la ſalute, il clima, e la comodità. Uopo è, che il *petto*, il *ventre*, le *braccia*, e li *piedi* ſtieno aſſolutamente a lor agio. Non ſi uſarà di veruna maniera di legame nell'aſſettamento degli abiti. I legaccioli, le fibbie, i collaretti, le gorgiere s'oppongono alla *circolazione* del *ſangue*, all'accreſcimento delle parti, e divengono cagione d'un numero infinito di mali.

Dell' intemperanza.

La gran regola della *temperanza* è di attenerſi alla ſemplicità. La natura ſi compiace degli alimenti ſemplici, e ſenza apparecchio. L'*intemperanza* nel mangiare apporta i più grandi diſordini nell'*economia animale*. Ella nuoce alla *digeſtione*, rilaſcia i *nervi*, rende le *ſecrezioni* irregolari; vizia gli umori, e cagiona de' mali ſenza numero.

L'*intemperanza* è egualmente pericoloſa nella ſoddisfazione degli altri deſiderj. Con quale prontezza l'abuſo de' liquori, e de' piaceri carnali non diſtrugge la migliore *coſtituzione*? Quai diſordini ſiffatti eccesſi non gettano mai nelle famiglie? Quante mogli, quanti figliuoli periſcono dal biſogno, mentre i padri crudeli ſi danno in preda ſenza riſerva ai loro appetiti inſaziabili?

L'ubbriachezza è per ſe ſteſſa non ſolamente il vizio il più abominevole, ma ancora ella è la fonte della maggior parte degli altri vizzi. Non v'è delit-

to per quantunque ſiaſi orribile, che non poſſa commettere uno briaco per l' appetito ſmoderato de' liquori. Veduti ſi ſono de' mariti vendere gli abiti delle loro mogli; le madri vendere i veſtiti de' loro fanciulli; vendere gli alimenti, che dovevano mangiare; far per ſino mercato dei loro proprj figliuoli per comperare un malnato bichiere di liquore.

Della politezza.

La *ſcabbia*, e la maggior parte dell' altre *malattie della pelle* derivano principalmente dalla mancanza di *politezza*. L' immondezza genera parimente le diverſe ſpezie di morbo pedicolare, d' inſetti, che infettano gli uomini, le caſe, ec. La *politezza* n' è il ſolo *rimedio*. Le *febbri putride*, *maligne*, ec. cominciano ordinariamente da coloro, che abitano delle caſe ſozze, e rinſerrate; che portano degli abiti ſudicj, ec. La *politezza* dunque è di ſomma importanza. Per conſeguenza ſi mutaranno di ſpeſſo le biancherie, onde favorire l' *eſcrezione* della *pelle* cotanto neceſſaria alla ſalute; ſi cangiaranno ſovente gli abiti, e ſi terranno i proprj appartamenti nettiſſimi.

Il Governo invigilarà, acciocchè le ſtrade delle grandi città ſieno nette da ogni ſozzura, da cui vengono inceſſantemente coperte. Si allontanaranno i macelli dal ſeno delle città. Tutte ſiffatte coſe corrompono l' *aria*, e originano la *contagione*. I contadini non ammontaranno più il letame davanti le porte; ſi guardaranno dal coricarſi dentro agli ſteſſi ricetti del loro beſtiame, o di farvi dormire coloro, che lo cuſtodiſcono.

La *politezza* è indiſpenſabile negli accampamenti, ne' quartieri, nell' infermerie, negli ſpedali, nei navigli. Ella ſola è *rimedio* contro parecchie malattie. Importa all' eſtremo di cangiare ſoventemente i malati di biancherie. Non v' ha caſo veruno, dove un malato non poſſa mutarſi, allorchè ſiaſi lordato.

Una perſona in ſalute deve cangiarſi ogni giorno di biancherie. Deve fare uſo frequente de' *bagni*, lavarſi in ciaſcun giorno le mani, il viſo, e i piedi ſopra tutto. La *politezza* alletta i noſtri occhi più che l' abbigliamento; ella è un fregio in tutte le condizioni;

alcuno non n'è diſpenſato: vuolſi praticarla per tutto con la maggiore ſollecitudine; ma dentro alle città popoloſe ella deve eſſere poco meno che venerata.

Della contagione.

La maggior parte delle malattie ſono *contagioſe*. Vuole dunque ragione, che per quanto è poſſibile, ſi ſchivi ogni comunicazione cogl' infermi. Il malato non ha biſogno, che di coloro, i quali per iſtituto, o per beneficenza ſi deſtinano a ſovvenirlo. Egli è volere eſporre la propria vita, e quella de' ſuoi conoſcenti, qualora ſi viſitino gl' infermi per pura curioſità, o per una mal' inteſa tenerezza.

Incombe ai Medici, e alle perſone caritatevoli di ſcacciare da' fianchi del malato ogni perſona inutile. Queſto è il ſolo mezzo di arreſtare i progreſſi della *contagione*. Lo ſteſſo malato ne ritrarrà avvantaggio. La ſua immaginazione facile ad atterrirſi, non ſarà più eſpoſta ai tronchi diſcorſi, ai ſordi romori, alle ſembianze atterrite, e triſti di quegli ozioſi, che non mancano giammai di ſconcertare il di lui ſpirito, e quindi aggravare la malattia.

Si sbandirà l' uſanza ordinaria, maſſimamente tra il popolo, e nella campagna d' invitare gran numero di perſone ai funerali, e di aſſembrarle per qualche tempo dentro la camera del defunto, perchè queſto è altresì un mezzo di propagare il *contagio*, che ſempre non muore inſieme col malato. E' neceſſario di ſotterrare prontamente coloro, che muojono di *febbri maligne*, *putride*, ec. e ſi dee ſchivare di approſſimarviſi.

E' pien di pericolo il portare gli abiti, che ſi ſono portati dai malati; ſe non ſieno almeno ſtati lavati, ed eſpoſti al vapore di piante odoroſe, dell' *aceto*, o all' *aria* per un tempo aſſai conſiderabile.

Le prigioni, gli ſpedali, ec. ſpargeranno ſovente-mente il *contagio* dentro le città. E' dovere del Governo di relegare queſti così fatti luoghi fuori del recinto di quelle.

Gli abitanti delle città devono ſcegliere un' abitazione ben eſpoſta, perchè la loro atmoſfera non è, che una maſſa corrotta, carica di particole le più perniciose. Devono ancora evitare le ſtrade anguſte,

ſporche, e frequentate. Devono tener nette le loro caſe, i loro laboratoj; ſortire al di fuori, e trattenerſi all'*aria* aperta con altrettanta frequenza, con quanta i loro affari lo potranno permettere.

Coloro, che per iſtituto attendono a' malati, ſe l'infermità è *contagioſa* devono ſtopparſi le narici di *tabacco*, o di qualſiſia altra pianta odoroſa, penetrantiſſima, come la *ruta*, il *tanaceto*, ec. E' loro dovere di tenere il malato nettiſſimo, e d'irrigare la camera coll'*aceto*, ec. Non ſarà loro permeſſo di portarſi tra la moltitudine ſenza averſi pria cangiato di abiti, ſenza eſſerſi lavati le mani, il viſo, ec.

I padroni non devono tenere nelle proprie caſe i loro dimeſtici tocchi di morbo *contagioſo*; altrimenti correranno il riſchio di vederne attaccata la loro famiglia.

Gli ſpedali ſarebbero meno ſoggetti a propagare il *contagio*, qualora foſſero ſituati fuori delle grandi città; ſe i malati non ci foſſero ammucchiati gli uni ſugli altri dentro piccole ſale; ſe la *politezza*, e i *ventilatori* non ci foſſero negletti; ſe foſſero più numeroſi; ſe foſſero coſtrutti a tenore dei conſigli d'un Fiſico, e non temo di dire, a norma del piano del Sig. Le Roy. Sarebbe ancora da deſiderarſi, che foſſero amminiſtrati d'una maniera meno ributtante, ed abbietta; il popolo vi ſi recarebbe con meno di ripugnanza. Le malattie *contagioſe*, che ſi generano comunemente tra i poveri, trovarebbero la loro tomba dentro gli ſpedali, e non ſarebbero più al caſo di comunicarſi alle perſone più agiate, e di produrre ſovente dell'*epidemie*.

Delle paſſioni.

Le *paſſioni* anno una grande influenza, e ſopra la cauſa de' mali, e ſopra la guarigione.

La *collera* turba lo ſpirito, deforma i tratti del volto, affretta precipitoſamente il corſo del ſangue, e ſcompiglia tutte le *funzioni vitali*, ed animali: ella ſpeſſo cagiona la *febbre*, de' *mali acuti*, e talvolta la ſubita morte. Le perſone dilicate compreſe da malattie nervoſe, devono ſtare ſingolarmente guardinghe contro gli eceſſi di ſiffatta *paſſione*.

Il riſentimento, il rancore ſopra tutto è ciò, che ſiamo ſpeſſo padroni di sbandire dal noſtro cuore. Il rancore logora le forze dello ſpirito, ingenera le *malattie croniche* le più contumaci, e rovina inſenſibilmente la migliore *coſtituzione*. Niente dà a divedere maggior grandezza d' animo, quanto il perdono dell' ingiurie.

La *paura*, che pure la natura ci ha dato per noſtra conſervazione, conduce ſoventemente alla perdita della vita. Un improvviſo *ſpavento* in generale produce gli effetti i più funeſti. Gli *acceſſi epilettici*, e le altre malattie *convulſive* ne ſono ſpeſſo le conſeguenze. Per tanto deveſi con attento animo invigilare, acciocchè i fanciulli non ſieno poſti in iſpavento, nè che gli uni cogli altri s' impauriſcano tra loro medeſimi.

Gli effetti prolungati della *paura* ſono ancora più dannoſi. Il *timore* coſtante d' un mal futuro ſoggiornando nell' anima produce ſovente il male medeſimo, di cui ſi teme. Quindi gran numero di perſone muojono dal male medeſimo, che avevano da lungo tempo appreſo. Le *femine*, che *fanno* il *parto* ne offrono giornalmente degli eſempj. Sprezzino dunque le gravide ogni *timore*; ſchivino a qualunque coſto di trovarſi in compagnia di pettegole, e di ciarliere, che ſtanno perpetuamente a ripetere alle loro orecchie gli accidenti accaduti all' altre femine.

Sarebbe bene da deſiderarſi, che ſi sbandiſſe l' uſanza di ſuonare le campane d' una Parrocchia per le perſone, che muojono. Coloro, che ſi credono in pericolo, ſono ordinariamente curioſi. Se giungono ad apprendere, che colui, pel quale ſi ſuona, è morto della malattia, da cui ſono compreſi, qual non ſarà mai l' effetto d' una ſcampanata funebre, da cui ſono ſtorditi cinque o ſei volte per giorno? Tengaſi dunque il malato lontano dallo ſtrepito di ſiffatti bronzi, e di tutto ciò, ch' è valevole a ſcompigliarli. Si allontanino quelle perſone, che non anno altro affare, che quello di viſitare un malato, per venire inceſſantemente a buzzicare ai di lui orecchj.

Un' altra uſanza ſoventemente funeſta ai malati è quella, che ſeguono i Medici, e degli altri preteſi ſapienti, nel *pronoſticare* l' eſito della malattia. Va-

no è, che non ſi eſponga la propria opinione alla preſenza dell' infermo; un malato ſenſibile l' ha ben toſto rilevata dall' aria triſte, dai gemiti, dai tronchi diſcorſi di coloro, che lo circondano. Non ſi vede con qual diritto un uomo annunzj la morte ad un altro, maſſimamente quando queſta dichiarazione è capace di ucciderlo. Una riſpoſta equivoca, qualora ſiaſi interrogato ſulla ſorte d' un malato, è ſenza oppoſizione la più ſaggia, come la più ſicura in una circoſtanza, dove non ſi dee tendere, che ad eccitare le ſperanze.

La *triſtezza* è di tutte le paſſioni, la più diſtruttiva della ſalute. I ſuoi effetti non anno interruzione veruna; e quando ſi radichi profondamente nell' anima, ella ſi traé dietro le conſeguenze le più faſtidioſe. La *triſtezza* ſi cangia ſovente in una *melanconia* continua, che bel bello conſuma le forze dell' anima, e rovina il *temperamento*.

La vera grandezza d' animo conſiſte nel ſopportare con coraggio i malori, che aſſediano la vita. Guardiamoci dunque dal cedere alla *triſtezza*: cerchiamo la conſolazione; abbracciamola da qualunque parte, ch' ella ci venga; non reſti la noſtra mente lungamente fiſſa ſopra un obbietto, maſſimamente ſe ſia ſpiacevole, e sì ſcapparemo ai diſordini dello *ſtomaco*, alle *indigeſtioni*, all' abbattimento dello ſpirito, al *rilaſſamento* de' *nervi*, ai *flati*, alla *corruzione* di tutti i noſtri umori.

Noi ſiamo preſſo che d' un egual modo padroni di comandare all' anima noſtra, come lo ſiamo di regolare il *vitto* del noſtro corpo; per conſeguenza, allorchè la *triſtezza* ſi preſenta, cerchiamo la ſocietà di perſone allegre: frammiſchiamo a' noſtri lavori de' trattenimenti, delle ricreazioni: rivogliamoci alla varietà delle ſcene, che la natura ſi compiace di offerirci da per tutto, e di cui lo ſcopo è ſenza dubbio d' impedire, che la noſtra attenzione ſtia troppo lungo tempo fiſſata ſopra un ſolo oggetto: occupiamoci ſu tutto altro. Di rado vedeſi, che coloro, i quali anno degli affari, che richiedono dell' applicazione, ſieno intriſtiti. Coltiviamo i piaceri oneſti. Sembra, che queſti dieno della rapidità al tempo, e non poſſono avere, ſe non delle conſeguenze le più felici.

La maggior parte di coloro, che ſi trovano in *triſtezza*, ſi danno al bere ſenza ritegno (intendaſi nell' Inghilterra) ; ma il rimedio è peggiore del male. Raro è, che alla fine non rovinino le loro fortune, il loro *temperamento*, la loro riputazione.

Sebbene l' *amore* non ſi metta sì rapidamente in carriera, come alcune altre delle paſſioni, egli è non per tanto la più forte ; e qualora ſia portato a certo grado, è il meno ſuſcettibile ad eſſere repreſſo, o di cedere all' impulſo della ragione. Non ſi ama alla bella prima paſſionatamente all' eſtremo : fa di meſtiere adunque avanti di darſi in preda all' *amore*, di peſare con attento animo le probabilità, che fanno ſperare il conſeguimento dell' oggetto amato. Se elleno punto non ſieno in noſtro favore, fuggiamo tutte le occaſioni di aumentare la noſtra paſſione : ricorriamo a' noſtri affari, o allo ſtudio, o ai divertimenti, e s' è poſſibile, cerchiamo un oggetto, che ſiamo al caſo di poter ottenere.

L' *amore* divenuto malattia è difficiliſſimo a riſanarſi. Le conſeguenze ſoventemente ne ſono tanto violenti, che il poſſedimento dell' oggetto amato non n' è poi ſempre il *rimedio*. Nulladimeno queſto dee eſſer quello, che ſi metta in opra, qualora non vi abbia impoſſibilità ; e non vi ſi dee mai ſconſentire in viſta d' una cagione ſemplice, e leggiera. I padri, e le madri ſono troppo inclinati a trattare l' *amore* di bagatella. La maggior parte ſtraſcinati da una viſta d' intereſſe ſacrificano tutto giorno la ſalute, la tranquillità, la felicità de' loro figliuoli, e di quelli che ſono affidati alle loro cure. Per nulla ne contano il genio, la ſola coſa, cui dovrebbero tutta volta badare, ſe voleſſero fare de' maritaggi felici, e qualora non vogliano pentirſi nel ſeguito della ſeverità della loro condotta, della perdita della ſalute, e de' ſentimenti de' loro figliuoli.

Il miglior mezzo, onde opporſi alla violenza delle paſſioni, in generale ſi è di abbandonarſi a quelle, che ſono oppoſte, e di applicare ſiffattamente lo ſpirito a coſe utili, ſicchè non gli reſti più tempo di riflettere alle proprie ſventure.

DELL' EVACUAZIONI CONSUETE.

Degli ſcarichi di ventre.

Poche coſe concorrono più alla conſervazione della ſalute, quanto gli *ſcarichi* regolari di *ventre*. Se le materie fecali reſtino troppo a lungo dentro il corpo, elleno viziano gli umori: ſe ſieno evacuate troppo prontamente, traſportaranno ſeco una gran parte del nodrimento,

Uno *ſcarico* per giorno baſta in generale per un adulto; una minore quantità è nocevole. Il mezzo di procurarſelo è di levarſi di buon' ora, di paſſeggiare all' *aria* aperta, e di menare una condotta regolare nel *vitto*. Se indipendentemente da queſte precauzioni la *ſtitichezza* perſiſteſſe, biſognarebbe ſeguire il conſiglio di LOKE, tentare l'uſcita di ventre tutte le mattine, abbiaſene, o no di biſogno. Una conſuetudine di queſta ſpezie può col tempo divenire una ſeconda natura.

Biſogna guardarſi dall' impiegare de' *medicamenti*, ſopra tutto de' *purganti* per la ſemplice *ſtitichezza*. Uopo è rimediarvi colla regola del *vitto*, ſchivando tutto ciò, ch'è di natura *riſcaldante*, e *aſtringente*, e coprendoſi leggermente.

Le perſone troppo lubriche uſaranno degli *alimenti*, che riſtringono, e fortificano, tali ſono il *pane* di *frumento*, il formaggio, le ova, il riſo bollito nel *latte*, ec. Berranno del *vino* nero, del *vino* di *Bordeaux*; dell' *acquavite*, e dell' acqua, dell' *acqua panata*, ec. Portaranno in doſſo delle *flanelle*, ſi manterranno i piedi caldi, e metteranno in opra tutti i mezzi capaci di favorire la *traſpirazione*, da cui queſta lubrichezza dipende talvolta.

Delle orine.

La libera evacuazione delle *orine* previene, e guariſce parecchie malattie. Si deve dunque impiegare tutti i mezzi poſſibili, onde promuoverle. Per la qual coſa biſogna fuggire la vita ſedentaria, ed evitare di rimanere troppo a lungo nel letto. Vuolſi aſtenere

dagli *alimenti* di ſecca, e riſcaldante natura, dai liquori *aſtringenti*, come dal *vino* nero, ec.

Le *orine* rattenute ſoverchio tempo in *veſſica* s' inſpeſſiſcono; la parte la più acquoſa ſvapora; la più denſa, quella ch' è terreſtre vi reſta: quindi la *renella*, e la *pietra*. E' dunque di maſſima importanza d'orinare, come toſto il biſogno ſi faccia ſentire. Si ſono vedute delle perſone morire, dell'altre eſſere colte da malattie faſtidioſe, e anco incurabili pel motivo di avere, moſſe da un falſo riguardo, ritenute ſoverchiamente a lungo le loro orine. Qualora la *veſſica* ſia troppo diſteſa, ella perde la ſua attività, cade in *paraliſia*, e allora diviene egualmente incapace ſia di ritenere le *orine*, ſia di *evacuarle* convenevolmente.

Se l'*orine* ſono troppo abbondanti, biſogna privarſi de' liquori acquoſi, e deboli, dei *ſali alcalici*, di tutto ciò, che vale ad irritare i *reni*, e a diſciogliere il *ſangue*. Vuolſi rimediare alla debolezza, che n'è la conſeguenza, mediante una *dieta corroborante*, per via de' *rimedj aſtringenti*.

Della traſpirazione.

La *traſpirazione* è d'una sì grande importanza per la ſalute, che noi non ſiamo eſpoſti ſe non a piccoliſſimo numero di mali, finchè eſſa ſi mantiene, e dacchè reſta *ſoppreſſa*, tutto il corpo ſi fa malato.

Dalla *ſoppreſſione* della *traſpirazione* dipendono l' *infreddature*, malattie, che ammazzano più popolo, che la *peſte*. Eſaminando i malati ſi trova, che devono la maggior parte de' loro morbi, ſia a degl' *infreddamenti* violenti, da cui furono aſſaliti, ſia a degl' *infreddamenti* leggieri, che anno traſcurato.

In queſto paeſe la cagione ordinaria della *ſoppreſſione* della *traſpirazione* è l' incoſtanza del tempo. Il miglior *rimedio* è di eſporſi all' *aria* per tutta la giornata. Coloro, che reſtano racchiuſi ſono più ſottopoſti ad *infreddarſi*.

Un' altra cagione ne ſono gli abiti bagnati. E' difficile, che coloro, che ſono frequentemente all' aria, evitino ſiffatto accidente. Non così toſto ſi viene ad accorgerſi, che biſogna cangiare di abiti.

Le genti di campagna ſono ſegnatamente quelle, che devono uſare attenzione a queſto avvertimento. Si veggono coi loro abiti tutti molli ſederſi, o ſdrajarſi ſu i campi, e ſoventemente in queſto ſtato dormire tutta la notte: nulla v'ha di più pericoloſo.

Una terza cagione è quella de' piedi umidi. Queſta dà ſpeſſo origine alle *coliche*, alle *infiammazioni di petto*, alla *paſſione iliaca*, alla *collera-morbo*, ec. Le perſone dilicate, quelle che non ſono punto avvezze ad avere nè gli abiti, nè i piedi bagnati devono ſtare ſingolarmente in guardia ſu queſto punto. Siffatte perſone non anno niente di meglio a fare, che di lavarſi i piedi nell' acqua tiepida; ſe foſſero mai bagnate a certo grado notabile, ſi metteranno interamente dentro il *bagno*.

L' *aria notturna* forma la quarta cagione. La rugiada, che cade copioſamente dopo il calore del giorno, rende più del tempo freddo la notte pericoloſa. I viaggiatori, gli operaj, tutti coloro, che reſtano eſpoſti al calore del giorno, le perſone dilicate devono ſchivare la rugiada con la maggiore ſollecitudine.

Una quinta cagione ſono i *letti umidi*. Vuolſi ſchivare il ripoſo ſu i letti, che le famiglie riſerbano pegli amici, qualora almeno ſiffatti letti non ſervano ai dimeſtici, o a qualſiſia altra perſona negli altri tempi. I letti, che ſono nelle camere ſenza fuoco ſono pericoloſi, e i viaggiatori devono fuggirli come la *peſte*. Un viaggiatore intirizzito da freddo, e bagnato non riſtabilirà la *traſpirazione* ſe non col mezzo d'un buon fuoco, d'una bevanda calda, e d'un letto aſciutto.

Sono le *caſe umide* una ſeſta cagione. Niente è più pericoloſo, quanto le caſe, che ſono ſituate ſopra un terreno umido, e melmoſo. Il pian terreno, il primo ſolajo devono eſſere elevatiſſimi. Si ſchivarà d' abitare dentro a caſe fabbricate di freſco, ſia a motivo dell' umidità, ſia a cauſa dell' odore, che rende il geſſo, la calcina, le pitture, ec. L' *aſma*, la *tabe*, le altre malattie del *polmone* cotanto comuni tra coloro, che lavorano nelle fabbriche provano baſtevolmente quanto le caſe fabbricate di freſco debbano eſſer malſane.

La ſettima, ed ultima cagione della *ſoppreſſione* della *traſpirazione* è il *paſſaggio ſubitaneo* dal *caldo* al *freddo*. E' difficiliſſimo d' *infreddarſi*, ſe non abbiaſi prima ſofferto del caldo. Qualora troviſi molto riſcal-

dato, fa di meſtiere coprirſi de' proprj abiti innanzi di metterſi all'aria. Gli artigiani avranno ſopra tutto così fatta attenzione. Non dormiranno mai a ciel ſereno, quando ſentano caldo. Non berranno alcun liquore freddo, e leggiero. Se ſieno tormentati da ſete, poſſono maſticare delle frutta, delle piante *acide*, che la natura ci offre per ogni dove. Un gran ſorſo d'acqua tenuta in bocca, e rigettata dappoi produce lo ſteſſo effetto. Si può aggiungere un bocconcello di pane a queſta boccata d'acqua, e queſto così fatto mezzo ſmorzarà la ſete ancora più ſicuramente, e ſi correrà minore pericolo.

Quando ſi ſenta caldo eſtremo un gran ſorſo d'*acquavite* è al ſommo neceſſario; ma ſe una perſona avendo caldo è ſtata abbaſtanza imprudente, onde bere copioſamente un liquor freddo, fa d'uopo, ch'ella continui ad eſercitarſi, finchè la bevanda venga interamente riſcaldata dentro allo *ſtomaco*; ſenza di che queſta bevanda può avere le conſeguenze le più funeſte. Ella ha cagionato talvolta delle morti improvviſe; ſovente poi delle *raucedini*, delle *angine*, delle *febbri* di *vario carattere*, ec.

Si ſtarà lontani dal trattenerſi in un appartamento caldo, all'apertura d'una porta, o d'una fineſtra, maſſimamente ſe troviſi leggermente veſtito: ſe ne ſono di ſpeſſo vedute riſultare delle *febbri inflammatorie*, la *tabe*, ec. Dormire con le fineſtre aperte è niente meno da temerſi.

E' pericoloſo il tenere i proprj appartamenti troppo caldi: non ſi può in allora ſortire, o viſitare i proprj amici ſenza mettere a riſchio la vita. Si sfuggirà di tuffarſi nell'acqua fredda, dopo aver provato caldo: le *febbri*, la *follia* steſſa ſono ſpeſſo ſtate le conſeguenze funeſte di così fatta condotta.

Concludiamo intorno alle cagioni ordinarie d'*infreddamento*, che biſogna evitare con la maggiore ſollecitudine ogni *paſſaggio ſubitaneo* dal *caldo* al *freddo*; ch'è d'uopo tenerſi in una temperatura uniforme per quanto è poſſibile; e nell'ipoteſi contraria, non biſogna rinfreſcarſi, che gradatamente.

Fine della Prima Parte, e del Tomo Primo.

SOM-

SOMMARIO DE' CAPITOLI

PARAGRAFI, ED ARTICOLI

DEL TOMO PRIMO.

PARTE PRIMA.

Delle Cauſe generali delle Malattie.

CAPITOLO PRIMO.

De' Fanciulli.

De' Fanciulli. pag. 1

NEll' infanzia ſi ſtabiliſcono i fondamenti d' una buona coſtituzione. *ivi*

Nell' Inghilterra la metà de' fanciulli periſce prima del duodecimo anno. *ivi*

In quale proporzione muojono eſſi in Francia. *ivi*

Cauſe della grande mortalità de' fanciulli. 2

L' ordine della Natura è, che tutte le madri nodriſcano elleno ſteſſe i proprj fanciulli. 3

Quali ſono le madri che debbono eſſere eccettuate. *ivi*

Cauſe per le quali alcune non poſſono allattare. *ivi*

Malattie, che ſole eſentano dal nutricare. 4

I figli de' ricchi ſono quelli che riportano minor male da un allattamento ſtraniero. *ivi*

Metodo praticato dal popolo nella ſcelta delle Balie. *ivi*

Maniera con cui ſi traſportano dalle Nutrici i fanciulli al loro deſtino. 5

In quale ſtato ritornano i fanciulli dai Villaggi, ove furono nodriti. *ivi*

I padri e le madri che ſcelgono le Nutrici, non ſono niente meglio ſerviti. *ivi*

Tutte le altre madri debbono ſoddisfare a queſto dovere. 4

Vantaggi importanti, che ne riſultarebbero, ſe tutte le madri nodriſſero i proprj figli. 6

Il dovere delle madri non ſi riſtringe al ſolo allatare i figli. *ivi*

Altri doveri delle madri verſo i proprj figli. *ivi*

Ignoranza delle madri relativamente alle premure ch' eſſe debbono ai loro figli. 7

Lamenti di Tacito ſulla condotta delle Dame Romane verſo i proprj figli. *ivi*

Lamenti del Sig. Luogotenente di Polizia di Lione ſulla condotta delle femine di queſta Città. pag. 8
Quale dovrebbe eſſere l'educazione delle femine. *ivi*
Qual'è l'influenza delle femine nella Società. 9
Doveri dei padri verſo i loro figli. *ivi*
Alla negligenza appunto degli uomini biſogna attribuire l'ignoranza delle femine. 10
La negligenza dei Medici relativamente alle malattie de' fanciulli è ſtato il motivo, per cui le donnicciuole ſi ſono impegnate nel loro governo. *ivi*
Carattere delle malattie de' fanciulli. 11
Meno difficili a ſcoprire ed a guarire, che quelle degli adulti. *ivi*
E meno complicate. *ivi*
Vera cauſa delle difficoltà che s' incontrano nel trattar le malattie de' fanciulli. *ivi*
§. I. *Della influenza delle malattie de' padri e delle madri ſopra i fanciulli.* 12
Vera ſorgente delle malattie dei fanciulli. *ivi*
Dalla coſtituzione delle madri dipende quella de' fanciulli. 13
Delicatezza delle madri cauſa delle malattie de' fanciulli. *ivi*
Intemperanza de' padri cauſa delle malattie de' fanciulli. *ivi*
Le perſone attaccate da' mali incurabili non debbono maritarſi. 14
Precauzioni colle quali debbono eſſere allevati i figli de' genitori malſani. 15
§. II. *Del Veſtito de' fanciulli.* 17
Solo uſo degli abiti de' fanciulli. *ivi*
Delle faſce. *ivi*
Pericoli delle faſce. 18
La bella proporzione del corpo de' fanciulli punto non dipende dalle faſce. 19
I Selvaggi propoſti per eſempio. *ivi*
Gli animali propoſti per eſempio. *ivi*
Cagioni de' pericoli delle faſce. 20
Cattivi effetti delle faſce. *ivi*
Operazioni della Natura, alle quali ſi oppongono le faſce. 21
Coſa ſia la circolazione del ſangue in un adulto. *ivi*
Differenza che ſi preſenta nel feto. 22
Il feto non reſpira. *ivi*
In qual modo circola il ſangue nel fegato del feto. *ivi*
Le faſce cagionano delle convulſioni a' fanciulli. 23
Pericoli delle ſpille, che adopranſi per fermare i veſtiti de' fanciulli. 24
In che debbono conſiſtere gli abiti de' fanciulli. 25
In qual modo la notte eſſi debbono eſſer veſtiti e coricati. *ivi*
Abiti de' fanciulli di tre in quattro anni. *ivi*
Non biſogna aver premura di veſtirli de' noſtri abiti, ch' eſſi non dovrebbero portare che quando ſono già formati interamente. 26

In che dee conſiſtere il veſtito delle fanciulline. pag. 26
Non ſi dee giammai veſtire i figli con abiti troppo prezioſi. Perchè? *ivi*
Pericoli de' buſti con oſſa di balena. *ivi*
I buſti ſono pericoloſi per la loro forma, ch'è oppoſta a quella del petto. 27
Gli abiti de' fanciulli debbono eſſere conſervati nettiſſimi. *ivi*
Importanza della nettezza ne' fanciulli. *ivi*
§. III. *Degli Alimenti de' fanciulli.* 28
Il latte è il nutrimento preparato dalla natura pei fanciulli. *ivi*
A che ſono eſpoſti i fanciulli che non poppano. *ivi*
Ciò che fanno in Germania le femine che non hanno latte. *ivi*
E' meglio dare ad un fanciullo del buon latte d'animali, che affidarlo ad una Nutrice mercenaria. 29
Biſogna preſentare il fanciullo alla mammella toſto che moſtra egli di ricercar alimento. *ivi*
Coſa ſia il primo latte della madre; ſuoi uſi, ec. 30
Pericoli delle droghe, che ſi danno a' bambini di freſco nati. *ivi*
Coſa puoſſi dar loro quando hanno il ventre ſtitico ne' primi giorni del loro naſcimento. *ivi*
Pericoli del vino, e degli altri cordiali ne' primi giorni della naſcita. 31
I bambini novellamente nati non hanno biſogno che di pochiſſimo alimento. *ivi*
Quando abbiſogni cominciare a dare a' fanciulli qualche altro alimento, oltre il latte della nutrice. *ivi*
Pericoli di fare ſvezzare i fanciulli da femine, che anno un tal uffizio. 32
Condotta ordinaria delle ſlattatrici. *ivi*
Quali debbono eſſere queſti alimenti. *ivi*
Il latte. *ivi*
Il buon pane leggiero. 33
Pericoli de' ſonagli di metallo. *ivi*
Coſa debbaſi ſoſtituire. *ivi*
Coſa ſia la ſaliva. *ivi*
Importanza della ſaliva per la digeſtione. *ivi*
Pericoli che riſultano dalla perdita della ſaliva. *ivi*
Coſa diſtingue la ſaliva dagli ſputi, dalle flemme, ec. 34
Maniera di ſomminiſtrare il pane. *ivi*
Vantaggi della panata. *ivi*
Malattie che naſcono in grazia della pappa. *ivi*
Incovenienti del riſo. 35
Quando ſi può dare a' fanciulli un poco di carne. *ivi*
Inconvenienti della carne. 36
Quantità d'alimenti neceſſaria a' fanciulli. *ivi*
Pericoli del nutrire troppo poco i fanciulli. 37
Avvertenza, che biſogna avere nella qualità degli alimenti de' fanciulli. *ivi*

Alimenti nocevoli allo ſtomaco de' fanciulli. pag. 38
Pericoli de' liquori ſpiritoſi. *ivi*
Quale debba eſſer la bevanda de' fanciulli. *ivi*
Non anno biſogno di coſe riſcaldanti. *ivi*
Pericoli delle frutta acerbe. *ivi*
Qualità eccellenti delle frutta ben mature. *ivi*
Le radici viſcoſe non convengono a' fanciulli. 39
Pericoli del burro, e delle ſoſtanze graſſe. *ivi*
Importanza del mele. *ivi*
La dieta de' fanciulli non dev' eſſere acquoſa. 40
Neceſſità di variare il nutrimento de' fanciulli. *ivi*
§. IV. *Dell' Eſercizio de' fanciulli*. 41
Importanza dell' eſercizio per la ſalute de' fanciulli. *ivi*
La rachitide è la conſeguenza della mancanza dell' eſercizio. *ivi*
Inclinazione de' fanciulli all' eſercizio. 42
Maniera di eſercitare i fanciulli. *ivi*
Maniera di portarli in braccio. *ivi*
Quando biſogna inſegnare a camminare a' fanciulli. 43
Nuova maniera affatto naturale per inſegnar loro a camminare. *ivi*
Pericoli delle ſtriſce. 44
Neceſſità dell' eſercizio dimoſtrata dalla ſtruttura del corpo umano. 45
Coſa s' intenda per vaſi. 46
Coſa s' intenda per vena, ed arteria. *ivi*
Coſa ſia il polſo. *ivi*
Qual debba eſſere il primo oggetto dell' educazione de' fanciulli. 47
Inconvenienti che naſcono dall' applicare i fanciulli allo ſtudio troppo preſto. *ivi*
Pericoli di adunare molti fanciulli in uno ſteſſo luogo. 48
Ciò che debbono fare i Maeſtri riguardo ai fanciulli. 49
Utilità dell' eſercizio militare per i ragazzi. 50
Quanto è nocevole l' educazione volgare delle figliuole. 51
Pericoli che ne ſono le conſeguenze. 52
Quale dovrebbe eſſere l' educazione delle figliuole. *ivi*
Incovenienti dal mettere i fanciulli al lavoro troppo di buon' ora. 53
Quali dovrebbero eſſere le occupazioni de' fanciulli. 55
Quale ſpezie di eſercizio debbaſi preferire. *ivi*
Utilità del ballo come eſercizio. *ivi*
Importanza del bagno freddo. *ivi*
Maniera di adoperare il bagno freddo. 56
Superſtizione delle nutrici relativamente al bagno freddo. *ivi*
§. V. *Degli effetti dell' aria malſana ſopra i fanciulli*. 58
Pericoli dell' aria degli Spedali. *ivi*
I poveri delle grandi città nelle loro abitazioni non reſpirano, che un' aria malſana. *ivi*

Biſogna far uſcire ciaſcun giorno i fanciulli all'aria aperta. pag. 58
La camera da dormire de' fanciulli dee, eſſere grande, e molto arioſa. 59
Inconvenienti di coprire le culle. ivi
Pericoli delle piccole camere, de' gabinetti, delle alcove, ec. ivi
Incovenienti dal richiamare i fanciulli, allorchè voglionſi ſpoppare. 60
§. VI. *Dei difetti delle nutrici.* 62
Qualità, che deve avere una buona nutrice. ivi
Attenzione, colla quale i padri, e le madri devono invigilare ſulle nutrici. ivi
Ciò, che fanno le nutrici indolenti. 63
I narcotici ſono pericoloſi ai fanciulli. ivi
Oſſervazione ſopra i pericoli ne' quali può ſtraſcinare il cullare de' fanciulli. ivi
Coſa facciano quelle che mancano di latte. 64
Malattie cagionate dalle grida de' fanciulli. ivi
Eſempio della negligenza delle nutrici. 65
Non biſogna fidarſi delle nutrici, che s' ingeriſcono nell' amminiſtrazione de' rimedj. ivi
Pretenſioni delle nutrici. ivi
Immondezza delle nutrici. 66
Condotta ignorante delle nutrici nelle eruzioni de' fanciulli. ivi
Nelle moſſe di ventre. ivi
Le nutrici naſcondono ſempre ai padri, e alle madri gli accidenti, che per loro colpa accadono ai fanciulli. ivi
I genitori non devono riportarſene a una nutrice mercenaria. 67
Importanza dell' educazione. ivi

CAPITOLO SECONDO.

Dei lavoranti, degli artigiani, degli artefici ſedentarj, e dei letterati. 68

Malattie alle quali ſono eſpoſti i Chimici, i fonditori, i vetraj, ec. ivi
Coſa ſia la reſpirazione. ivi
Coſa ſia l' aria: ſue qualità. 69
Mezzi, che devono impiegare per prevenirle. ivi
Eſalazioni pernicioſe alle quali ſono eſpoſti i minatori di metalli, e delle pietre. 71
Quali ſieno queſte eſalazioni. ivi
Mezzi per difenderſene. ivi
Vapori metallici ai quali ſono eſpoſti i minatori, ec. 72
Mezzi di preſervarſene. 73
I Piombaj, i Pittori, i Doratori, ec. ſono eſpoſti ai medeſimi mali. 73
Malattie particolari agli imbiancatori, ai vaſaj, ec. ivi
Agli Doratori d' oro macinato. ivi
Mezzi per impedirle. ivi

Malattie de' Candelaj, Cuojaj, Cucinieri, Tavernaj, ec. pag. 74
Mezzi che devono mettere in uſo per prevenirle. *ivi*
§. I. *Di coloro, i quali ſi occupano in lavori faticoſi*. 75
Malattie alle quali ſono eſpoſti gli agricoltori. 76
Le perſone che lavorano all' aria aperta. *ivi*
I bajuli, i lavoranti, ec. *ivi*
I fabbri ferraj, i falegnami, ec. 77
Altre malattie di queſti artefici: la riſipola, e ſue cagioni. *ivi*
La paſſione iliaca, la colica, i flati, e le altre malattie del baſſo ventre; loro cagioni. *ivi*
Le infiammazioni eſterne, i panereccj, e altri mali dell' eſtremità; loro cagioni. 78
Imprudenza degli operaj, e delle contadine, che mungono e portano il latte, ec. allorchè anno freddo. *ivi*
Come ſi debbano regolare per riſcaldarſi. *ivi*
Come ſi eſpongono alle febbri inflammatorie. *ivi*
Se vogliono ſtar ſani devono mangiare in proporzione di quanto lavorano. *ivi*
Per qual ragione tutti gli uomini non ſentono queſta verità? 79
Non v'è, che la cognizione dei fenomeni della digeſtione che poſſano farla ſentire. *ivi*
Coſa ſia la digeſtione. 80
Neceſſità di non eccedere nei cibi, dimoſtrata dalla capacità dello ſtomaco. 81
Negligenza degli operaj relativamente al loro nodrimento. 80
Se il nodrimento degli operaj è troppo poco ſoſtanzioſo, egli cagiona loro de' mali. 82
La povertà cagiona delle malattie e le aggrava. *ivi*
Biſogna che le perſone caritatevoli s'oppongano, acciocchè i poveri non affidino la loro ſalute ai ciarlatani. 83
Conſeguenze funeſte dell'emulazione imprudente degli operaj. *ivi*
Della barbarie dei padri, e delle madri, ch' eſigono da' loro figliuoli più di quello, che le loro forze non ne permettono. *ivi*
Art. I. *Delle perſone militari*. *ivi*
Malattie alle quali ſono eſpoſti i ſoldati. *ivi*
Devono eſſere ben coperti, ben nutriti, e ricoverati all' aſciutto. 84
Alimenti neceſſarj ai ſoldati. *ivi*
Biſogna che i malati ſieno ſeparati dagli altri. *ivi*
Occupazioni, che ſi dovrebbero dare ai ſoldati in tempo di pace. *ivi*
Art. II. *Delle perſone marittime*. 85
Cagioni delle malattie de' marinaj. *ivi*
Mezzi di prevenirle. 86
Quali debbano eſſere gli alimenti de' marinaj. *ivi*
Maniera con la quale è ſtato governato l' equipaggio del Capitan Cook. *ivi*
Specifico contro la ſcorrenza di ventre, la febbre, ec. 89
§. II. *Degli artefici ſedentarj*. 90

Coſa debbaſi intendere per artefici ſedentarj. pag. 90
Per condizione, o meſtiere ſedentario. *ivi*
L'agricoltura è il più ſalubre lavoro: da quali perſone ſia coltivata. *ivi*
Errore di coloro, i quali penſano, che la terra non poſſa offerire occupazioni a tutti i ſuoi abitanti. 91
Avvantaggi dell'agricoltura ſopra il commercio. *ivi*
Cagioni delle malattie preſſo gli artefici ſedentarj: la mancanza dell'eſercizio. 92
L'aria riſerrata. *ivi*
L'aria corrotta dalla traſpirazione di molte perſone. *ivi*
Una poſitura diſagiata: eſempio dei ſarti, de' calzolaj, de' coltellinaj, ec. 93
Le digeſtioni viziate. *ivi*
Cagioni delle malattie di petto negli uomini ſedentarj. *ivi*
Mali ordinarj agli artefici ſedentarj: la ſcabbia, le ulcere, ec. *ivi*
La cattiva conformazione del corpo. 94
Le ſcrofole, la conſunzione, le malattie nervoſe, ec. *ivi*
Mezzi di prevenire tutti coteſti mali. *ivi*
Mutazione di poſitura: eſercizio. *ivi*
Uſo che gli artefici fanno del tempo, che dovrebbono impiegare nell'eſercizio. 95
In qual guiſa i ſarti dovrebbono ſtare aſſiſi nel lavorare. *ivi*
Importanza della mondezza. *ivi*
Della temperanza. *ivi*
Quali devono eſſere i trattenimenti delle perſone ſedentarie: la coltivazione de' giardini. *ivi*
Avvantaggi importanti della coltura de' giardini, ſopra tutto per i vecchi anneghittiti dalla noja, e dall'ozio. 97
In qual modo la coltivazione della terra mantenga la ſanità. *ivi*
Eſempio degli abitanti di Sheffield. 98
Gli artefici delle campagne ſono di miglior ſalute, e più felici di quelli delle città. Per qual motivo? *ivi*
Quanto ſia neceſſario per la ſalute l'eſercizio all'aria aperta. *ivi*
§. III. *De' letterati*. 99
Inconvenienti dello ſtudio intenſo. *ivi*
La ſoverchia applicazione nuoce al corpo del pari, che allo ſpirito. 100
Suoi effetti funeſti. *ivi*
ART. I. *Delle malattie ordinarie ai letterati*. *ivi*
Cagioni della gotta nei letterati. 100
Della pietra, e della renella. *ivi*
Delle malattie del fegato. 101
Circolazione del ſangue dentro il fegato. Funzioni di queſto viſcere. *ivi*
Bile del fegato. *ivi*
Bile della veſcichetta del fiele. 102
Cagioni delle malattie di petto. *ivi*
Delle malattie del cuore. 103
Delle malattie degli organi della digeſtione. *ivi*

De' mali di teſta, dell'apopleſſia, della paraliſia, ec. pag. 103
De' mali degli occhi. ivi
Dell'enfiagione delle gambe, e dell'idropiſia. ivi
De' mali nervoſi. 104
L'affezione ipocondriaca è una malattia ordinaria alle perſone letterate. ivi
Diſordini morali ne' quali ſi viene ſtraſcinato dalle applicazioni troppo ſerie. ivi
Art. II. *Della maniera, con la quale i letterati devono diportarſi nello ſtudio.* 105
Coſa devono fare, quando il loro ſpirito è affaticato dallo ſtudio. ivi
Coſa i ſapienti penſano delle ricreazioni. ivi
Potere della Medicina ſopra le malattie dello ſpirito. 106
Coſa poſſa il moto contro l'inerzia, la ſtupidezza, ec. ivi
Contro l'ipocondria. ivi
Quale debba eſſere il gabinetto de' letterati. ivi
In quale poſitura devono operare. 108
Art. III. *Dell'eſercizio de' letterati.* ivi
Vantaggi del leggere, e del parlare ad alta voce. ivi
Tempi della giornata, che i letterati devono impiegare nell'eſercizio. ivi
Idea che devono farſi dell'eſercizio. 109
Tempo che biſogna dare all'eſercizio. ivi
Non biſogna metterſi a tavola nell'atto di ſortire dall'eſercizio. ivi
La profeſſione del letterato è più nociva alla ſalute di quella dell'artefice ſedentario. E perchè? 111
Avvantaggi della muſica. 110
Maniera pericoloſa con la quale cercano di rianimare i loro ſpiriti affaticati. 111
Coſa in allora debbano fare. ivi
Piano, che l'autore ſegue nei ſuoi lavori. 112
Negligenza de' letterati ſulla loro ſalute. ivi
Difficoltà di curare i letterati. ivi
Genere di eſercizio conveniente ai letterati. 113
Bagno freddo, ſpezie di eſercizio. ivi
Art. IV. *Degli alimenti de' letterati.* 114
Vitto dei letterati. ivi
Alimenti, che devono evitare. ivi
Maniera la più ſana di mangiare il peſce. 115
Quanto è importante di molto maſticare per ben digerire. ivi
L'acqua deve eſſere la bevanda de' letterati: il vino non può eſſere, che un rimedio per eſſi. ivi
Devono interdirſi il tè, il caffè, ed il tabacco. ivi

CAPITOLO TERZO.

Degli Alimenti. 116
Poſſanza del vitto ſulla coſtituzione. ivi
Importanza del vitto per la conſervazione della ſalute. ivi

Importanza del vitto nelle malattie. pag. 116
E' difficile di ſtabilire niente di certo ſopra gli alimenti; tocca all'eſperienza il decidere. 117
La regola generale riguardo la quantità degli alimenti, è di evitare egualmente il troppo, e il troppo poco. *ivi*
Avvantaggi della ſobrietà; eſempj riferiti in prova. 118
Attenzione, che biſogna avere alla qualità degli alimenti. 119
La biada troppo a lungo conſervata è contraria alla ſalute. *ivi*
Le carni devonſi mangiare freſche. *ivi*
Deeſi rigettare quelle, che vengono da animali morti da ſe, o uccisi nello ſtato di male. *ivi*
Animali de' quali non biſogna mangiarne. 120
Coſtume dannevole. *ivi*
Operazioni importune de' macellaj. 121
Malattie cagionate da ſoverchia quantità di nodrimento animale. 122
Non deeſi mangiare carne, ſe non una ſol volta per giorno. *ivi*
Avvantaggi del vitto vegetabile. 123
Gli alimenti non devono eſſere nè troppo liquidi, nè troppo aſciutti. *ivi*
Incovenienti de' cibi troppo aſciutti. *ivi*
Maniera di prendere il tè acciocchè non ſia nocevole. *ivi*
Danni del tè preſo in gran copia, e in generale di tutte le bevande acquoſe calde. 124
Pericoli degli intingoli e de' condimenti. 125
Qualità del zucchero. *ivi*
Importanza dell'acqua nel vitto. 126
Qualità, che dee avere l'acqua per eſſere buona. *ivi*
Qualità dell'acqua di fiume. *ivi*
Qualità inſalubri dell'acque di pozzo, ec. maniera di renderle bevibili. 127
Qualità dell'acqua di pioggia, e di neve. *ivi*
Proprietà dell'acqua. *ivi*
Utilità d'un bicchiere d'acqua nella mattina a digiuno. 128
Per qual ragione i liquori fermentati ſono nocevoli. 129
Malattie cagionate dai liquori adulterati. *ivi*
Liquor proprio per provare ſe i vini ſieno adulterati col piombo. pag. 129
Danni de' liquori fermentati troppo forti. 130
Si può eſſere forti, e robuſti ſenza bere de' liquori ſpiritoſi. 131
Effetti dell'uſo de' liquori ſpiritoſi. *ivi*
Idea, che deeſi fare del vino preſo abitualmente, e con eccesso. *ivi*
Segni ai quali ſi riconoſce, che il vino è capace di nuocere. 132
Malattie cagionate dal vino. *ivi*
Effetti del vino in coloro, che lo digeriſcono bene. 133
Ciaſcheduna famiglia dovrebbe appreſtarſi da ſe medeſima i liquori fermentati. Perchè? *ivi*
Maniera di fare il vino. 135
Tempo in cui biſogna imbottare il vino, quando vogliaſi, che il liquore ſia ſpiritoſo. *ivi*

Perchè ſi preferiſca il vino vecchio al nuovo. pag. 136
Coſa renda il vino ſchiumoſo, e il caſo, che ſe ne deve fare. 137
Qualità, che dee avere il vino deſtinato a beverſi abitualmente. ivi
Il vino, che infortiſce non è buono, che a fare dell'aceto: che ne facciano i mercatanti di vino. ivi
Maniera di correggere l'acerbità dell'uve. 138
Maniera di fare l'aceto. ivi
Maniera di fare la cervogia. 139
Coſa ſia il *malt*, o l'orzo infranto. ivi
Si dovrebbe del pari farſi da ſe ſteſſi il pane. 137
Qualità, che coſtituiſcono migliore il pane. 141
Caratteri della buona biada, e della buona ſegala. 142
Caratteri della buona farina di frumento. ivi
Della buona farina di ſegala. 143
Da che dipenda la buona qualità del pane. ivi
Meno l'acqua è calda più il pane è dilicato. ivi
Grado di calore che deve avere l'acqua. ivi
Coſa ſia il lievito; maniera di procurarſene di buono. ivi
Maniera d'impaſtare. 144
Coſa intendaſi per far lievitare la paſta. 145
In qual modo ſi debba agevolare la fermentazione della paſta. ivi
Mezzi di procacciarſi il lievito dalla proſſima cottura. ivi
Caratteri da' quali ſi riconoſce, che la paſta è baſtantemente lievitata. 146
Grado di calore, che deve avere il forno. ivi
Quanto tempo reſta il pane a cuocerſi, e come ſi riconoſca, ch'egli è ben cotto. ivi
Il pane caldo deveſi eſporre all'aria. ivi
Caratteri del pane fatto col lievito della birra. ivi
Alimenti, che devono uſarſi dalle perſone deboli, e ſnervate. ivi
Le perſone che abbondano di ſangue. 147
Quelle che ſono graſſe. ivi
Perchè ſia dannevole l'uſo abituale del caffè. ivi
Proprietà del caffè. ivi
Suoi avvantaggi quando ſia preſo di raro. ivi
Inconvenienti particolari al caffè col latte. ivi
A chi il caffè particolarmente convenga. 148
Quelle che ſono magre. ivi
Quelle, che ſono ſoggette ad agrezze e a ruttazioni alcaleſcenti. ivi
I gottoſi, e gl'ipocondriaci. ivi
Il cibo deve eſſere proporzionato alla maniera di vivere. ivi
Non deve eſſere di troppo uniforme. Perchè? ivi
Vitto delle perſone attaccate da qualche malattia particolare. 149
Alimenti, che convengono ai fanciulli, agli adulti, e a' vecchi. ivi
E' importante, che il vitto ſia regolato. Perchè? ivi
Biſogna prendere degli alimenti parecchie volte per giorno. Perchè? ivi

Il digiuno è nocivo a' giovani, e a' vecchi. pag. 149
I vecchi non devono reſtar lungamente ſenza mangiare. Perchè? 150
La cena vuol eſſer leggiera; ma la colezione deve eſſere ſolida. *ivi*
Perchè le cene abbondanti ſono pericoloſe. *ivi*
Danni del ſoverchio mangiare. 151
Ogni cangiamento improvviſo nel vitto è dannevole: come debbaſi regolare, quando ſi ſia sforzato a cangiare il proprio modo di vivere. 152
Sino a qual ſegno il vitto debba eſſere regolato. *ivi*
Maniera falſa, con cui ſi ragiona ſopra gli alimenti. *ivi*
Di tutti gli alimenti odiernamente uſati nelle noſtre tavole, non ve n'ha alcuno per ſe ſteſſo cattivo. 155

CAPITOLO QUARTO.

Dell' aria. *ivi*

Biſogna avere attenzione all' aria, che ſi reſpira. E perchè? *ivi*
Le influenze impercettibili dell' aria ſono l' obbietto di queſto Capitolo. 156
Effetti dell' aria troppo calda. *ivi*
Troppo fredda. *ivi*
Troppo umida. *ivi*
La riſtagnante. *ivi*
Quanto ſia malſana l' aria delle grandi città; mezzi di renderla ſalubre. *ivi*
I cimiterj corrompono l' aria delle città. Perchè? 157
Le ſepolture corrompono l' aria delle chieſe, di già malſane per ſe medeſime. 157
Mezzi di rendere ſalubre l' aria delle chieſe. *ivi*
Effetti dell' aria, che riſtagna nelle prigioni, e nelle abitazioni de' poveri abitanti delle città. 159
Un' abitazione non può eſſer ſana, ſe l' aria non vi circoli liberamente. 160
I letti non devono eſſere rifatti ſe non ſe dopo d' eſſere ſtati eſpoſti all' aria per tutta la giornata. *ivi*
Utilità del ventilatore nelle carceri, negli ſpedali, ne' navigli, ec. *ivi*
Altri avvantaggi del ventilatore. 161
Pericoli dell' aria delle miniere, dei pozzi, delle cantine, ec. racchiuſe da lungo tempo. 160
La camera da dormire deve eſſer grande. Perchè? 161
Mezzi di riparare all' aria inſalubre, che ſi reſpira nelle città. *ivi*
Chi ſieno coloro, che devono ſopra tutto fuggire l' aria delle grandi città. 162
Coſa debbano fare coloro, che non poſſono abbandonar la città. *ivi*
Inconvenienti, che riſultano dai boſchi piantati troppo vicino alle abitazioni, ai caſtelli, ec. *ivi*

Le abitazioni ſituate ne' luoghi paludoſi, vicino a' laghi, ec. ſono malſane. pag. 163
L'aria freſca non è meno utile ai malati, che alle perſone in ſalute. ivi
Ella è pei malati il più poſſente cordiale. ivi
Mezzi di rinfreſcar l'aria, che un malato reſpira. 164
L'aria freddiſſima è preferibile per i malati all'aria calda. ivi
E' neceſſario aſſolutamente di rinnovellare l'aria degli ſpedali. Perchè? 165
I Medici, i Ceruſici ec. ſteſſi ne ritrarebbono dell'avvantaggio. ivi
Mezzi de' quali devono ſervirſi i Medici, e coloro, che aſſiſtono ai malati per preſervarſi dalla contagione. ivi

CAPITOLO QUINTO.

Dell' eſercizio. 168

IMportanza dell'eſercizio per conſervare la ſalute. ivi
L'agricoltura è lo ſtato il più favorevole alla ſanità. ivi
Prova dell'inclinazione dell'uomo per l'eſercizio. ivi
Senza l'eſercizio non ſi può godere ſalute. ivi
Effetti dannoſi della moltiplicità delle vetture. 169
Poſſanza dell'eſercizio per fortificare la ſanità. 170
Coſa debbaſi intendere per eſercizio. ivi
Ragioni ridicole ſulle quali fondaſi per non fare eſercizio. ivi
Coſa ſia che ſuppliſce ſino a certo ſegno all'eſercizio nelle femine. 171
Malattie cagionate dalla mancanza di eſercizio: le oſtruzioni. 170
La delicatezza dei nervi. 171
Poſſanza dell'eſercizio contro le malattie de' nervi. 172
Avvantaggi del cavalcare, o ſia del moto a cavallo. ivi
La gotta, il reumatiſmo, le febbri, ec. ivi
Qual idea vuolſi formare dell'eſercizio. ivi
A chi ſi convengano le occupazioni ſedentarie. 173
Danni dal reſtare in letto troppo a lungo. ivi
Avvantaggi dell'aria mattutina. 174
Malattie delle perſone inattive; l'eſercizio n'è il rimedio. ivi
Come debbaſi prendere l'eſercizio. ivi
Avvantaggi del ballo come eſercizio. ivi
Non biſogna fiſſarſi ad un ſolo eſercizio, ma darſi a tutti, e ſopra tutto a quello, che mette più di parti in movimento. 175
Idea, che deeſi formare del giuoco. ivi
Suoi inconvenienti. ivi
Come debba eſſere diretto l'eſercizio. 176
Dannoſa poſſanza della ſcioperaggine. 177
Le genti ricche, e gli uomini ſedentarj dovrebbero di tanto in tanto occuparſi nell'arti meccaniche. ivi

Gli eſercizj del corpo, e quelli dello ſpirito devono ſervirſi di ſollievo gli uni agli altri. pag. 177
Effetti infelici della ſcioperaggine. *ivi*

CAPITOLO SESTO.

Del ſonno, e degli abiti. 178

§. I. *Del ſonno.* *ivi*

Biſogna regolare il tempo del ſonno. Perchè? *ivi*
Egli deve eſſere relativo all'età, alle occupazioni, al regime, ec. *ivi*
Sette in ott' ore di ſonno baſtano agli adulti. Coſa avvenga allorchè ſi reſti di più in letto. *ivi*
Mezzo di rendere il ſonno ſalutare. 179
La notte è il tempo deſtinato dalla natura per il ſonno. *ivi*
Altri mezzi di rendere il ſonno ſalutare. *ivi*
Non v'ha ſonno ſenza eſercizio. *ivi*
Neceſſità delle cene parche per godere del ſonno. 180
Coſa ſi debba penſare del ſonno meridiano. *ivi*
Chi ſieno quelli, che poſſono trarne del vantaggio. *ivi*
Chi ſono quelli, a' quali egli ſarebbe nocevole, o inutile. 181
Circoſtanze, che lo rendono neceſſario a tutti gl'individui. *ivi*
Tempo che deve durare il ſonno meridiano. 182
Poſitura nella quale deeſi farlo. *ivi*
Biſogna ſtarſene agiati, e toglierſi d'indoſſo ogni legaccio. *ivi*
La triſtezza ſi oppone al ſonno. 181
In qual guiſa la pace dell'anima, e la purità dei coſtumi ſono capaci di procurare un ſonno tranquillo. 183
La felicità, e la ſanità anno una ſteſſa ſorgente; l'integrità della coſcienza. *ivi*

§. II. *Degli abiti.* 184
Conſiderazioni, che debbonſi fare nella ſcelta degli abiti. *ivi*
Quantità di abiti che abbiſognano ai fanciulli, ed ai vecchi. *ivi*
I giovani non devono portare flanella finchè ſi trovano in ſalute. 185
Con quale cautela ſi debbano cangiare gli abiti di ſtagione. *ivi*
Mezzi di evitare gli errori nel cambiamento degli abiti di ſtagione. *ivi*
Pericoli, a' quali eſponeſi, allorchè ſi riſcaldano troppo i proprj appartamenti. *ivi*
In qual proporzione debba eſſere l'aria interiore colla eſteriore, per ſortire ſenza riſchiare d'eſſere eſpoſto all'infreddature, alle fluſſioni, ec. 186
Il panno è un drappo adattato a tutte le ſtagioni. 187
Perchè la forma degli abiti nuoca sì di ſovente alla ſalute. 186
Opinione ridicola del popolo ſopra gli abiti. 187
Le ſcarpe troppo ſtrette ſono la cagione de' calli, delle calloſità, ec. 188

Altri inconvenienti delle ſcarpe troppo ſtrette. pag. 188
Inconvenienti delle ſotto calcagna alte delle ſcarpe delle femine. ivi
Danni de' legaccioli, delle fibbie, de' collaretti, delle gorgiere, ec. ivi
In che conſiſte la perfezione d'un abito. ivi
I Quakeri propoſti per modello della maniera di veſtirſi. ivi
Biſogna conſultare il temperamento nella ſcelta degli abiti. 190
E' difficile di determinare la quantità degli abiti neceſſarj a cadaun individuo. ivi
Qual è lo ſcopo delle perſone nella ſcelta degli abiti. ivi

CAPITOLO SETTIMO.

Dell' Intemperanza. 191
LA temperanza è altrettanto neceſſaria per la conſervazione della ſalute, quanto l'eſercizio. ivi
In che conſiſte la ſanità. ivi
Effetti dell' intemperanza. 192
Quali ſieno le cagioni di parecchie malattie nuove. ivi
Condotta ſtravagante, e giornaliera de' ricchi. ivi
La temperanza conſiſte nell' evitare qualſiſia ſpezie di eceſſo. ivi
L' intemperanza non conoſce alcun limite. 193
Regola della temperanza relativamente agli alimenti. ivi
Conſeguenze dell' intemperanza nell' uſo de' liquori ſpiritoſi, e de' piaceri carnali. 194
Gli effetti dell' intemperanza dei padri, e delle madri ſi ſtendono ſino ſopra i loro figliuoli. ivi
Ella è la cauſa della rovina delle famiglie, e anco degli Imperj. ivi
Abuſo de' liquori da tavola preſo per eſempio degli effetti dell' intemperanza. 195
L' abuſo de' liquori inebbrianti produce la febbre. ivi
L' infiammazione di petto, del fegato, del cervello, ec. ivi
De' mali cronici di differente ſpezie. ivi
Malattie cagionate dai liquori ſoventemente ripetuti, quantunque non ſi giunga all' ubbriachezza. ivi
L' ubbriachezza è una delle cagioni della conſunzione. 196
Conſeguenza funeſta dal bere, cui ſi abbandonano i ſventurati ad oggetto di confortarſi. ivi
L' ubbriachezza rovina la ſanità, e conduce all' imbecillità. 197
I liquori ſpiritoſi nuocono maſſime alla gioventù. ivi
Vizzi terribili de' quali l' ubbriachezza è la ſorgente. 198
Malattie, che ſono la conſeguenza dell' ubbriacchezza. ivi

CAPITOLO OTTAVO.

Della politezza. pag. 198

NEſſuno è eſente dall'eſſer netto. *ivi*
Idea, che deeſi formare della politezza. *ivi*
La nettezza è il mezzo che più favoriſce la traſpirazione. 199
Indifferenza, che ſi ha per le biancherie. Ragioni di queſta indifferenza. *ivi*
Effetti e malattie cagionate perchè non cangiaſi baſtantemente ſpeſſo di biancherie. *ivi*
Avvantaggi dal cangiar tutti i giorni di biancherie. *ivi*
La ſporcizia produce la ſcabbia. 200
Il morbo pedicolare; la politezza n'è il rimedio. *ivi*
L'immondezza è una delle cagioni delle febbri maligne. *ivi*
Devonſi fuggire le perſone ſudicie, come contagioſe. *ivi*
Di quale importanza ſia la mondezza nei luoghi, ove v' ha molta gente. *ivi*
Dentro le città. 201
Coſa rende le città immonde. *ivi*
Non ſi dovrebbe permettere, che i macelli foſſero nelle città. *ivi*
Avvantaggi della nettezza delle città. *ivi*
Negligenza de' contadini relativamente alla nettezza. 202
Mezzi di ricondurre alla pulizia le perſone, che appreſtano gli alimenti, ec. *ivi*
Importanza della nettezza nei campi. *ivi*
La politezza è nell'Oriente un atto di religione. 203
Abluzioni alle quali ſono tenuti i Turchi. 204
Come queſte abluzioni contribuiſcono alla conſervazione della ſalute, e a preſervarli dai mali contagioſi. 204
Elleno agevolano la traſpirazione, fortificano il corpo, e e ravvivano gli ſpiriti. *ivi*
Avvantaggi del lavarſi frequentemente i piedi. *ivi*
Malattie, che queſto atto di mondezza previene. *ivi*
Importanza della politezza nei navigli. *ivi*
Negli ſpedali. 205
Negligenza di coloro, che aſſiſtono gl' infermi, relativamente alla mondezza. *ivi*
La nettezza neceſſaria ad una perſona in ſalute, lo è d' avvantaggio ad una inferma. Perchè? *ivi*
Ella è importante per l'ammalato, del pari che l'aria freſca. 206
Effetti dannoſi dell' immondezza preſſo i malati. *ivi*
Subito, che un malato ſia ſudicio deeſi cangiarlo di biancherie. *ivi*
Pregiudizio relativamente alla biancheria netta di bucato. *ivi*
Aſſurdità di queſto pregiudizio. *ivi*
Inconvenienti, che ſeco ſtraſcina. *ivi*
Mezzi per fare ſvanire i preteſi difetti delle biancherie di bucato. 207

Avvantaggi della politezza ſuperiori all' abbigliamento. pag. 206
Non v' è alcuno, che non debba tenerſi pulito, e ſi dee eſſerlo in tutti gl' iſtanti della vita. 207

CAPITOLO NONO.

Del Contagio. 208

QUaſi tutte le malattie ſono contagioſe. Si dee dunque evitare ogni ſorta di comunicazione coi malati. *ivi*
Le malattie ſi comunicano per via di quelli, che frequentano gli ammalati. *ivi*
Le viſite ſono nocevoli a quelli, che le fanno, e ai malati. Perchè? 209
Le perſone che ſi ſtanno male, devonſi laſciare ſole coi loro aſſiſtenti. *ivi*
Altri inconvenienti delle viſite indiſcrete preſſo i malati. *ivi*
Il coſtume d' invitare numeroſa copia di gente ai funerali, è un altro mezzo onde propagare il contagio. 210
Mezzi d' impedire, che il contagio non ſi comunichi. 211
E' pericoloſo di portare gli abiti de' malati, perchè poſſono comunicare la contagione. *ivi*
Eſempio della peſte comunicata per via d' una lettera. *ivi*
Per via d' una quantità di paglia ſparſa ſotto un letto eſpoſto all' aria aperta. 212
Non ſi dee coricarſi ſui letti degl' infermi, nè portare i loro abiti, ſe non dopo che ſono ſtati eſpoſti ai vapori del zolfo. *ivi*
Negligenza di coloro che ſono alla teſta degli ſpedali, relativamente al contagio, che ivi è epidemico. *ivi*
Pericoli dal dormire cogl' infermi. 213
Deveſi al commercio una parte delle malattie contagioſe. 212
Mezzi, che ſi dovrebbero impiegare per impedirlo. 213
Le prigioni, e gli ſpedali ſpandono il contagio nelle città. Perchè? 214
Preſſo che tutti gli ſpedali ſono difettoſi per la loro coſtruzione, e pel luogo dove ſono ſituati. *ivi*
Tocca ai Medici, e ai Fiſici il fiſſare il collocamento d' uno ſpedale, e di ordinarne la coſtruzione. *ivi*
Altre cagioni, che concorrono a diſſeminare il contagio nelle città: mezzi per preſervarſi. 215
Il non far aſſiſtere i malati ſe non da quelle ſole perſone, che ſi addicono a queſto ſtato, ſarebbe un mezzo ſicuro di prevenire la contagione. *ivi*
Maniera con cui devonſi regolare coloro, che aſſiſtono gl' infermi, per preſervarſi dal contagio, e non eſpanderlo. 216
Il contagio è di ſovente ſparſo a cagione della poca avvertenza, che i Medici anno di loro ſteſſi. *ivi*
Gli ſpedali debbono eſſere puliti, arioſi, e fabbricati fuori del ſeno delle città. 217

I padroni devono mandare allo ſpedale i loro ſervi malati. pag. 217
Cagioni per cui gli ſpedali ſono i propagatori del contagio. *ivi*
Le malattie contagioſe degli ſpedali ſono originate dalla prava amminiſtrazione, dalla immondezza, ec. 218
Come debba eſſere coſtrutto uno ſpedale. 219
Come debba eſſere amminiſtrato. *ivi*
Gli ſpedali dovrebbono eſſere più numeroſi. Perchè? 218

CAPITOLO DECIMO.

Delle paſſioni. 220

INfluenza delle paſſioni ſui mali, e ſulla loro guarigione. *ivi*

§. I. *Della collera.* *ivi*

Effetti della collera: a chi ſopra tutto ella è nocevole. *ivi*
Effetti del rancore. 221
Potere del perdono dell' ingiurie. *ivi*
Mezzi di preſervarſi dai movimenti di collera. *ivi*

§. II. *Del timore, e dello ſpavento.* 222

Effetti del timore, e dello ſpavento nelle malattie. *ivi*
Malattie cagionate dallo ſpavento. *ivi*
Conſeguenze funeſte dell' uſanza, che anno le nutrici, e i domeſtici di non traſtullarſi coi fanciulli, ſe non per impaurirli. *ivi*
Il timore continuo d' una malattia genera ſovente queſta ſteſſa malattia. 223
Le donne di parto preſe per eſempio. 224
Effetti dannoſi degli ſquilli funebri. *ivi*
Effetti funeſti del timor della morte inſpirato negli ſpedali. 225
Biſogna allontanare dal malato tutto ciò, ch' è capace di inſpirargli timore. 226
Il malato non ha biſogno, che d' un cuſtode, e di un aſſiſtente per cangiarlo. Perchè? *ivi*
Il coſtume di pronoſticare l' eſito d' una malattia, non può eſſere ſe non nocevole ai malati. 227
Non vuolſi, che una riſpoſta equivoca alle interrogazioni indiſcrete ſull' eſito d' un male. *ivi*
Cautele da uſarſi, allorchè troviſi coſtretto di proferire un pronoſtico. 228
In che la ſcienza de' pronoſtici può eſſere utile al Medico. *ivi*
I caſi, dove conviene eſporre un giudizio deciſivo d' un male, ſono rari. Incertezza della ſcienza dei pronoſtici. *ivi*
Conſeguenze funeſte dell' impreſſione, che fa preſſo certuni malati la propoſizione di farli ſacramentare. 229
Qual momento ſi debba ſcegliere per far loro queſta propoſizione. *ivi*
E quale per indurli a mettere in ordine i proprj affari. *ivi*
I Medici non ſono i ſoli che s' impaccino nel predire la ſorte de' malati. *ivi*

La compaſſione, e la ſperanza ſono più utili ai malati di quello che i rimedj. pag. 230
§. III. *Della triſtezza*. *ivi*
Effetti della triſtezza. *ivi*
Biſogna ſgombrarla nei ſuoi principj. *ivi*
V' ha della grandezza d' animo nel ſopportare con coraggio le avverſità della vita. *ivi*
Mali cagionati dalla triſtezza. 231
Mezzi che ſi devono adoperare per ſottrarſi alla triſtezza. *ivi*
Una società gradevole. *ivi*
La varietà d' idee. *ivi*
La mutazione di oggetti. *ivi*
L' applicazione agli affari anco ſerj. 232
Gli oneſti piaceri. *ivi*
Errore di coloro, che trovandoſi rammaricati ſi danno al bere. *ivi*
Tutte le paſſioni prendono origine dal temperamento. *ivi*
Eſpoſizione delle diverſe ſpezie di temperamento. 233
Del temperamento ſanguigno. *ivi*
Qualità morali dell' uomo ſanguigno. 234
Del temperamento bilioſo. *ivi*
Qualità morali dell' uomo bilioſo. 235
Del temperamento melancolico. *ivi*
Qualità morali dell' uomo melancolico. 236
Del temperamento pituitoſo, o flemmatico. 237
Qualità morali dell' uomo pituitoſo, o flemmatico. *ivi*
§. IV. *Dell' amore*. 233
L' amore è la più forte delle paſſioni. *ivi*
Attenzione, che biſogna avere prima di darſi all' amore. 237
Conſeguenze funeſte nelle quali ſtraſcina l' amore, allorchè abbiaſi la barbarie di farſene un giuoco. 238
Arrivato ad un certo grado non può ſanarſi, che dal poſſedimento dell' oggetto amato. *ivi*
Condotta ordinaria de' padri, e delle madri nei maritaggi. 239
Si deve ne' maritaggi conſultare ſopra tutto l' inclinazione de' ſoggetti, e aver attenzione ai loro temperamenti. Perchè? *ivi*
§. V. *Della melanconia religioſa*. 240
Effetti della melanconia religioſa, che ha la ſua ſorgente nell' idea falſa, che formaſi della Religione. *ivi*
La Religione conſiderata ſotto il ſuo vero punto di viſta, ne ſarebbe eſſa ſteſſa il rimedio. *ivi*
Unico mezzo per ſottrarſi alla violenza delle paſſioni. *ivi*

CAPITOLO UNDECIMO.

Delle evacuazioni conſuete. 241
Quali ſieno le principali evacuazioni del corpo umano. Non ſe ne può ſopprimere alcuna ſenza che la ſalute non ne venga alterata. *ivi*

§. I. *Delle feccie inteſtinali.* pag. 241
E' coſa importante, che gli ſcarichi di ventre ſieno regolari. *ivi*
Cagioni capaci di rendere gli ſcarichi di ventre irregolari. *ivi*
Qual' è la quantità degli ſcarichi neceſſarj per giorno ad un adulto. 242
Malattie alle quali eſpone la ſtitichezza. *ivi*
Mezzi da uſarſi per eccitare uno ſcarico in ciaſcun giorno. *ivi*
Negligenza, ed oſtinazione di certuni ſu queſto riguardo. *ivi*
Pregiudizio ſul propoſito de' lavativi. 243
Danni delle droghe per rimediare alla ſtitichezza. *ivi*
Conviene ricercarne il rimedio nella regola del cibo. *ivi*
Regola, che devono ſeguire coloro, che ſono troppo lubrici. 244
§. II. *Delle orine.* *ivi*
E' difficile di ſtabilire coſa alcuna ſulla natura dell' orine. Perchè? *ivi*
Impudenza de' ciarlatani ſu queſto propoſito. *ivi*
Cagioni capaci di ſopprimere le orine. 245
Malattie cagionate dalle orine riſtagnanti troppo a lungo dentro la veſſica. *ivi*
Accidenti cagionati dal non avere ſoddisfatto al biſogno d' orinare per un falſo riguardo. *ivi*
Cagioni, che rendono le orine troppo abbondanti. 246
§. III. *Della traſpirazione.* *ivi*
Di quale importanza ſia la inſenſibile traſpirazione per il conſervamento della ſalute. *ivi*
Malattie alle quali eſpone la ſoppreſſione della traſpirazione. *ivi*
Art. I. *Delle variazioni dell' atmosfera.* 247
La variazione dei tempi è una delle cagioni le più comuni della ſoppreſſione della traſpirazione. *ivi*
Malattie, alle quali dà luogo queſta ſola cagione. *ivi*
Mezzo di munirſi contro gli effetti di queſta cagione. 248
Art. II. *Degli abiti bagnati.* *ivi*
Malattie cagionate dagli abiti bagnati. *ivi*
Mezzi di prevenirle. *ivi*
Negligenza delle perſone campeſtri ſu tale propoſito. *ivi*
Art. III. *De' piedi umidi.* 249
Malattie cagionate dalla umidità de' piedi. *ivi*
Sopra tutto nelle perſone dilicate. *ivi*
Mezzi di prevenirle. *ivi*
Art. IV. *Dell' aria notturna.* *ivi*
La freſchezza dell' aria notturna ſopprime la traſpirazione. *ivi*
Malattie, che può cagionare la rugiada della ſera. 250
L' aria notturna è ſopra tutto nociva agl' infermiccii e ai convaleſcenti. *ivi*
Ora del giorno, in cui ſi può far prender aria a un convaleſcente. *ivi*
Mezzi di preſervarſi dai pravi effetti dell' aria notturna. *ivi*
I viaggiatori rincontrano ſpeſſo de' letti umidi. 251
Eſſi devono quanto la peſte fuggire gli alberghi, dove ſi ritrovano di ſiffatti letti. Perchè? *ivi*

I letti di riſerva ſono ſpeſſiſſimo umidi: e come? pag. 251
Mali che cagionano. *ivi*
Le perſone dilicate non devono mai coricarſi ſu queſti letti. *ivi*
Mezzi, di prevenire gl' inconvenienti dei letti umidi. *ivi*
Coſtume micidiale della maggior parte degli alberghi. 252
Le biancherie, che non ſono ſtate al bucato, non devono giammai metterſi in opra, ſe prima non ſi ſieno aſciutte al fuoco. *ivi*

Art. VI. *Delle abitazioni umide*. *ivi*

Attenzione, che biſogna avere nella ſcelta della ſituazione d' una caſa. *ivi*
Malattie alle quali eſponeſi allorchè ſi abitano delle caſe fabbricate di freſco. 253
Maniera particolare, per cui ſi rendono le caſe umide in certi cantoni. *ivi*

Art. VII. *Del paſſaggio ſubitaneo dal caldo al freddo*. 254

Cagioni le più frequenti delle infreddature. *ivi*
Conſuetudine pericoloſa degli artigiani, che lavorano all' aria aperta. *ivi*
Non ſi devono bere de' liquori freddi, ed acquoſi quando ſentaſi caldo. *ivi*
Mezzi di eſtinguere la ſete ſenza riempierſi di acqua fredda. 255
Coſa deeſi fare, allorchè eſſendo riſcaldati, s' abbia bevuto freddo. *ivi*
Effetti de' liquori freddi, allorchè trovaſi riſcaldato. 255
I frutti acerbi, la inſalata, ec. ſono altresì nocevoli in queſti caſi. *ivi*
A che eſponeſi, quando dopo d' eſſere reſtati in una camera calda, e aver bevuto caldo, ſi ſorta all' aria. *ivi*
Quanto ſia pericoloſo il tenerſi vicino ad una fineſtra aperta in una camera calda. 256
Dormire, o lavorare con le fineſtre aperte non è niente meno a temerſi. *ivi*
Il mantenere gli appartamenti troppo caldi, è una cagione certa d' infreddare. *ivi*
Malattie cagionate dall' eſſerſi tuffati nell' acqua fredda, eſſendo riſcaldati. *ivi*
Mezzi di evitare l' infreddamento. *ivi*
Conſiglio di Celſo relativamente alla conſervazione della ſalute. 257
Ricapitolazione. 258

Fine del Sommario del Tomo Primo.